



## SEMAINE 47

Du lundi 20 au vendredi 24 novembre 2023

Thanksgiving : célébré aux États-Unis le quatrième jeudi du mois de novembre pour remercier de la récolte et de toutes les bonnes choses qui ont pu arriver dans l'année. L'origine de cette fête fédérale remonte à 1621, alors que les Pilgrims (colons britanniques) récoltaient leur première moisson.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de fenouil <b>V</b> : Rôti de bœuf <b>SPC</b> : Galette de boulgour aux endives, épinards et comté Purée de courge Riz au lait	Chou chinois au bleu <b>V</b> : Calamars à la romaine <b>SPC</b> : Oignon rings Riz cantonnais Munster Panier de fruits	Salade de pomme de terre Biryani de légumes Emmental Panier de fruits	<b>V</b> : Rillette de sardine <b>SPC</b> : Rillette de légumes <b>V</b> : Blanquette de dinde <b>SPC</b> : Blanquette d'œufs Carottes vichy St Paulin Cake à l'orange	Salade boulgour <b>V</b> : Poisson bordelais <b>SPC</b> : Pavé bordelais Navet glacé Comté Panier de fruits
Soir	<b>V</b> : Lasagne bœuf <b>SPC</b> : Lasagne de légumes Crudités St nectaire Panier de fruits	Salade d'endives <b>V</b> : Veau Stroganov <b>SPC</b> : Pavé Stroganoff Patate douce rôti Fromage blanc fruits sec miel	Salade verte <b>V</b> : Poisson à la tomate <b>SPC</b> : Chakchouka Brocolis Carré frais Brownie	Soupe de vermicelle <b>V</b> : Croque-monsieur <b>SPC</b> : Croque chèvre Salade verte Panier de fruits	<b>Légende :</b> <b>SPC</b> : Sans Protéine Carnée Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

L'origine des produits



\* « cuisiné ici » recette incluant des produits toléré sous réserve

## MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 90g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Midi</b>	Salade de fenouil V : Rôti de bœuf	Chou chinois au bleu V : 100g Calamars à la romaine (25)	90g Salade de pomme de terre (13.5) Biryani de légumes (form) : 140g de riz (42) + légumes Emmental Banane/raisin (20) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 85.5g</b>	V : Rillette de sardine SPC : Rillette de légumes V : Blanquette de dinde Ou SPC : Blanquette d'œufs + 140g pâtes (35) Carottes vichy St Paulin 80g Cake à l'orange (40) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 85g</b>	80g Salade boulgour (20) V : Poisson bordelais SPC : Pavé bordelais Navet glacé + 150g boulgour (37.5) Comté Banane/raisin (20) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 87.5g</b>
	Ou SPC : Galette de boulgour aux endives, épinards et comté (13)	Ou SPC : 100g Oignon rings (25)			
	200g Purée de courge (15) + 80g de riz (24) 1 Riz au lait (24g) +V : Fruit sauf banane/raisin : 13	150g Riz cantonnais (40.5) Munster Fruit sauf banane/raisin (13) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 88.5g</b>			
	1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 86g</b>				
<b>Soir</b>	V : 300g Lasagne bœuf (36) Ou SPC : 300g Lasagne de légumes (36) Crudités St nectaire Banane/raisin (20) 3 tranches de pain (30) <b>Total glucides : 86g</b>	Salade d'endives V : Veau Stroganov Ou SPC : Pavé Stroganoff 200g Patate douce rôti (24) +100g de riz (30) Fromage blanc 10g fruits sec + 1 cc miel (11) 2 tranches de pain (20) <b>Total glucides : 85g</b>	Salade verte V : Poisson à la tomate Ou SPC : Chakchouka Brocolis + 150g pâtes (37.5g) Carré frais 80g Brownie (40) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 87.5g</b>	150ml Soupe de vermicelle (10.5) V : 1 Croque-monsieur (17) Ou SPC : 1 Croque chèvre (17) Salade verte Fruit sauf banane/raisin (13) 3 tranches de pain (30) +1 compote (15) <b>Total glucides : 85.5g</b>	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée <span style="color: green;">■</span> Fruit ou légume cru <span style="color: green;">■</span> Fruits ou légumes <span style="color: red;">■</span> Viande, poisson, œuf <span style="color: orange;">■</span> Féculent <span style="color: blue;">■</span> Produit laitier <span style="color: pink;">■</span> Pâtisserie et produit

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de fenouil V : Rôti de bœuf	Chou chinois au bleu V : 100g Calamars à la romaine (25)	90g Salade de pomme de terre (13.5) Biryani de légumes (form) : 180g de riz (54) + légumes Emmental Banane/raisin (20) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 97.5g</b>	V : Rillettes de sardine SPC : Rillettes de légumes V : Blanquette de dinde	80g Salade boulgour (20) V : Poisson bordelais
	Ou SPC : Galette de boulgour aux endives, épinards et comté (13)	Ou SPC : 100g Oignon rings (25)		Ou SPC : Blanquette d'œufs	SPC : Pavé bordelais
	200g Purée de courge (15) + 120g de riz (33) 1 Riz au lait (24g)	190g Riz cantonnais (51.5) Munster Fruit sauf banane/raisin (13) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 99.5g</b>		+ 180g pâtes (45) Carottes vichy St Paulin 80g Cake à l'orange (40) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 95g</b>	Navet glacé + 190g boulgour (47.5) Comté Banane/raisin (20) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 97.5g</b>
	+V : Fruit sauf banane/raisin : 13				
	1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 95g</b>				
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">■</span> SPC : Sans Protéine Carnée</li> <li><span style="color: green;">■</span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Féculent</li> <li><span style="color: cyan;">■</span> Produit laitier</li> <li><span style="color: magenta;">■</span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de fenouil V : Rôti de bœuf	Chou chinois au bleu V : 100g Calamars à la romaine (25)	90g Salade de pomme de terre (13.5) Biryani de légumes (form) : 210g de riz (63) + légumes Emmental Banane/raisin (20) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 106.5g</b>	V : Rillettes de sardine SPC : Rillettes de légumes V : Blanquette de dinde	80g Salade boulgour (20) V : Poisson bordelais
	Ou SPC : Galette de boulgour aux endives, épinards et comté (13)	Ou SPC : 100g Oignon rings (25)		Ou SPC : Blanquette d'œufs	SPC : Pavé bordelais
	200g Purée de courge (15) + 120g de riz (33) 1 Riz au lait (24g) +V : Fruit sauf banane/raisin : 13	220g Riz cantonnais (60.5) Munster Fruit sauf banane/raisin (13) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 108.5g</b>		+ 180g pâtes (45) Carottes vichy St Paulin 80g Cake à l'orange (40) 2 tranches de pain (20) <b>Total glucides : 105g</b>	Navet glacé + 190g boulgour (47.5) Comté Banane/raisin (20) 2 tranches de pain (20) <b>Total glucides : 107.5g</b>
	2 tranches de pain (20) <b>Total glucides : 105g</b>				
Soir					Légende : <span style="color: red;">■</span> SPC : Sans Protéine Carnée <span style="color: green;">■</span> Fruit ou légume cru <span style="color: blue;">■</span> Fruits ou légumes <span style="color: orange;">■</span> Viande, poisson, œuf <span style="color: yellow;">■</span> Féculent <span style="color: cyan;">■</span> Produit laitier <span style="color: magenta;">■</span> Pâtisserie et produit

\*1 tranche de pain = 20g de pain

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
-------	-------	----------	-------	----------

Midi	<p>60g Salade de fenouil  V : Rôti de bœuf  SPC : Galette de boulgour aux endives, épinards et comté  250g Purée de courge  <b>Compote</b>  1 tranche de pain</p>	<p>100g Chou chinois au bleu  V : Calamars à la romaine  SPC : Oignon rings  150g Riz cantonnais  Munster  Panier de fruits  1 tranche de pain</p>	<p>90g Salade de pomme de terre  Biryani de légumes (form)  Emmental  Panier de fruits  1 tranche de pain</p>	<p><b>Entrée de crudités</b>  V : Blanquette de dinde  SPC : Blanquette d'œufs  250g Carottes vichy  St Paulin  Cake à l'orange  1 tranche de pain</p>	<p>90g Salade boulgour  V : Poisson bordelais  SPC : Pavé bordelais  250g Navet glacé  Comté  Panier de fruits  1 tranche de pain</p>
Soir	<p>V : Lasagne bœuf  SPC : Lasagne de légumes  Cruautés  St nectaire  Panier de fruits  1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade d'endives  V : Veau Stroganov  SPC : Pavé Strogonoff  150g Patate douce rôti  Fromage blanc fruits  sec miel  1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade verte  V : Poisson à la tomate  SPC : Chakchouka  250g Brocolis  Carré frais  Brownie  1 tranche de pain</p>	<p>250ml Soupe de vermicelle  V : Croque-monsieur  SPC : Croque chèvre  Salade verte  Panier de fruits  1 tranche de pain</p>	<p><b>Légende :</b>  <b>SPC :</b> Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>






### MENU HYPOCALORIQUE

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU PAUVRE EN FIBRES STRICTE







	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Rôti de bœuf (sans sauce ou jus)</p> <p>Purée de courge</p> <p>Fromage mou/à tartiner</p> <p><b>Compote</b></p> <p>+ pain de mie</p>		<p><b>Poisson au four</b></p> <p>Riz</p> <p><b>Petits pois</b></p> <p>Laitage</p> <p>Banane</p> <p>+ pain de mie</p>		
Soir					<p>Légende :</p> <p><b>SPC</b> : Sans Protéine Carnée</p> <p><span style="color: green;">■</span> Fruit ou légume cru</p> <p><span style="color: green;">■</span> Fruits ou légumes</p> <p><span style="color: red;">■</span> Viande, poisson, œuf</p> <p><span style="color: orange;">■</span> Féculent</p> <p><span style="color: blue;">■</span> Produit laitier</p> <p><span style="color: pink;">■</span> Pâtisserie et produit</p>

## MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de fenouil V : Rôti de bœuf SPC : Galette de boulgour aux endives, épinards et comté Purée de courge Riz au lait	Chou chinois au bleu V : Calamars à la romaine SPC : Oignon rings 100g Riz cantonnais Munster Panier de fruits	90g Salade de pomme de terre Biryani de légumes (form) Emmental Panier de fruits	<i>Entrée de crudités</i> V : Blanquette de dinde SPC : Blanquette d'œufs Carottes vichy St Paulin Cake à l'orange	90g Salade boulgour V : Poisson bordelais SPC : Pavé bordelais Navet glacé Comté Panier de fruits
Soir					Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

\*1 tranche de pain = 20g de pain







## MENU SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de fenouil V : Rôti de bœuf Purée de courge Riz au lait	Chou chinois au bleu V : Poisson au four Riz cantonnais Munster Panier de fruits	Salade de pomme de terre Biryani de légumes (form) Emmental Panier de fruits	<i>Entrée crudités</i> V : Blanquette de dinde (sans farine) Carottes vichy St Paulin <i>Compote</i>	Salade féculents (pdt ou pâtes sans gluten) Poisson bordelais Navet glacé Comté Panier de fruits
Soir	Pâtes sans gluten à la bolognaise Crudités St nectaire Panier de fruits	Salade d'endives V : Veau Stroganov (sans farine) Patate douce rôti Fromage blanc fruits sec miel	Salade verte V : Poisson à la tomate Brocolis Carré frais <i>Compote</i>	Bouillon V : Steak haché + riz Salade verte Panier de fruits	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

\*1 tranche de pain = 20g de pain



## MENU SANS GRAISSE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de fenouil Rôti de bœuf Purée de courge Laitage 0-3% →sans huile/beurre/crème	Chou chinois Poisson au fou Riz cantonnais Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème	Salade de pomme de terre Biryani de légumes (form) Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème	Entrée crudités Dinde grillée Carottes Laitage 0-3% Compote →sans huile/beurre/crème	Salade boulgour Poisson bordelais Navet Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème
Soir					Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

\*1 tranche de pain = 20g de pain

Sans charcuterie/fromage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de fenouil  V : Rôti de bœuf  SPC : Galette de boulgour aux endives, épinards et comté  Purée de courge  Riz au lait</p>	<p>Chou chinois  V : Calamars à la romaine  SPC : Oignon rings  Riz cantonnais  Laitage  Panier de fruits</p>	<p>Salade de pomme de terre  Biryani de légumes (form)  Laitage  Panier de fruits</p>	<p>SPC : Rillettes de légumes  V : Blanquette de dinde  SPC : Blanquette d'œufs  Carottes vichy  Laitage  Cake à l'orange</p>	<p>Salade boulgour  V : Poisson bordelais  SPC : Pavé bordelais  Navet glacé  Laitage  Panier de fruits</p>
Soir	<p>V : Lasagne bœuf (<i>bien cuit</i>)  SPC : Lasagne de légumes (<i>bien cuit</i>)  Crudités  Laitage  Panier de fruits</p>	<p>Salade d'endives  V : Veau Stroganov  SPC : Pavé Stroganoff  Patate douce rôti  Fromage blanc fruits  sec miel</p>	<p>Salade verte  V : Poisson à la tomate  SPC : Chakchouka  Brocolis  Carré frais  Brownie</p>	<p>Soupe de vermicelle  V : Croque-monsieur (<i>bien cuit</i>)  SPC : Croque chèvre (<i>bien cuit</i>)  Salade verte  Panier de fruits</p>	<p><b>Légende :</b>  <b>SPC :</b> Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

## MENU ALLERGÈNES

	lundi 20 novembre 2023	mardi 21 novembre 2023	mercredi 22 novembre 2023	jeudi 23 novembre 2023	vendredi 24 novembre 2023
midi					
entrée	rilette de sardine : P,m,o,l	salade de pomme de terre ; g,m,su	chou chinois au bleu : m,l	salade de fenouille :	salade boulgour : g,m
entrée sv	0 :	0 :	0 :	0 :	0 :
plats	blanquette de dinde : g,l,o,ce,su	Biryani de légumes (form) ; f,l	mijoté calamars à la tomate : g,l,o,m,p,mo,cr,su,ce	roti de bœuf : g,l,o,ce,su	poisson bordelais : P,g,o,l,m
plats sv	blanquette d'oeufs : g,l,o,ce,su	0 ;	oignon rings : O,l,g	Galette de boulgour aux endives, épinards et comté : g,l,o	pavé bordelais : g,l,ce,o,m,su
accompagnement	carottes vichy : l	0 ;	riz cantonnais : l,o	purée de courge : g,l,su	navet glacé : l,su
laitage	st paulin : l	emmentale ; L	munster : l	0 :	conté : L
dessert	cake chocolat ; g,l,o,f	panier de fruits ;	panier de fruits :	riz au lait : g,l,o	panier de fruits :
soir					
entrée	0 :	salade d'endives : m	salade verte : m	soupe de vermicelle : g,l,o,ce	
entrée sv	0 :	0 :	0 :	0 :	
plats	lasagne bœuf : g,l,o,ce,su,m	veau stroganov :	poisson à la tomate : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	croque monsieur : g,l,o	
plats sv	lasagne de légumes : g,l,o,ce,su,m	pavé stroganoff : P	chakchouka : o,l	croque chèvre : g,l,o	
accompagnement	crudités : g,l,o,ce,m,su,so	patate douce roti :	Brocolis : l	salade verte : m	
laitage	st nectaire : L	fromage blanc fruits sec miel : l,f	carré frais : l	0 :	
dessert	panier de fruits :	0 :	brownie : G,l,o,F	panier de fruits :	

Légende :  
(traces et/ou  
Présence)

(G) Gluten  
(Cr) Crustacés  
(O) Œufs  
(P) Poissons  
(A) Arachides  
(So) Soja  
(L) Lait  
(F) Fruits à coques  
(Ce) Céleri

(M) Moutarde  
(Se) Sésame  
(Su) Sulfites  
(+10mg/kg)  
(Lu) Lupin  
(Mo) Mollusques

La cuisine centrale fabrique dans un atelier qui peut utiliser l'ensemble des allergènes,

Nous prêtons une attention importante pour qu'il n'y est pas de contamination croisée des ingrédients.

## Menu du Lundi

Midi

Salade de fenouil

V : Rôti de bœuf

SPC : Galette de boulgour  
aux endives, épinards et  
comté

Purée de courge

Riz au lait

V : Lasagne bœuf

SPC : Lasagne de légumes

Crudités

St nectaire

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Mardi

Midi

Chou chinois au bleu

V : Calamars à la romaine

SPC : Oignon rings

Riz cantonnais

Munster

Panier de fruits

Salade d'endives

V : Veau Stroganov

SPC : Pavé Stroganoff

Patate douce rôti

Fromage blanc fruits sec miel

### L'origine des produits



## Menu du Mercredi

Midi

Salade de pomme de  
terre

Biryani de légumes

Emmental

Panier de fruits

Salade verte

V : Poisson à la tomate

SPC : Chakchouka

Brocolis

Carré frais

Brownie

### L'origine des produits



## Menu du Jeudi

Midi

V : Rillette de sardine

SPC : Rillette de légumes

V : Blanquette de dinde

SPC : Blanquette d'œufs

Carottes vichy

St Paulin

Cake à l'orange

Soupe de vermicelle

V : Croque-monsieur

SPC : Croque chèvre

Salade verte

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Vendredi

Salade boulgour

V : Poisson bordelais

SPC : Pavé bordelais

Navet glacé

Comté

Panier de fruits

### L'origine des produits

