



SEMAINE 48

Du lundi 27 novembre au vendredi 1er décembre 2023

Un **hamburger**, est un sandwich d'origine allemande, composé de deux pains de forme ronde (bun). Ce plat célèbre dans le monde entier est, depuis les années 1950, un des emblèmes de la culture et de la cuisine américaines.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Poireaux vinaigrette V : Bobotie SPC : Bobotie de légumes Riz Crème dessert</p>	<p>Crêpe au fromage V : Poisson à l'oseille SPC : Pavé à l'oseille Purée de légumes Fromage blanc Framboises</p>	<p>Champignon vinaigrette Gratin de tortis montagnard Yaourt Tartes aux fruits</p>	<p>Salade de riz V : Sauté porc charcutière SPC : Galette fromagère Gratin de salsifis Brie Panier de fruits</p>	<p>Coleslaw V : Hamburger poulet bbq SPC : Hamburger cheddar Potatoes Glaces</p>
Soir	<p>Galette des champs Haricots verts Camembert Panier de fruits</p>	<p>Betterave Chioggia V : Tacos SPC : Burrito Del campo Livarot Pomme au four</p>	<p>Soupe de légumes V : Bœuf bourguignon SPC : Omelette aux champignons Pâtes Fromage râpé Panier de fruits</p>	<p>Salade d'endives emmental noix V : Poisson à l'aneth SPC : Pavé à l'aneth Mélange de céréales Yaourt aromatisé</p>	<p>Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit</p>

L'origine des produits



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



MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 90g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Poireaux vinaigrette V : 250g Bobotie (4) Ou SPC : 250g Bobotie de légumes (12)	1 Crêpe au fromage (15) V : Poisson à l'oseille Ou SPC : Pavé à l'oseille 150g Purée de légumes + 120g de riz (36) Fromage blanc 50g Framboises (2.5) + 1 compote (15) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 88.5g	Champignon vinaigrette (cru) 300g Gratin de tortis montagnard (33.6) Yaourt + 1 sachet de sucre (8) 80g Tartes aux fruits (28) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 89.6g	90g Salade de riz (10) V : Sauté porc charcutière Ou SPC : Galette fromagère (20) + 150g riz (45) Ou SPC : + 100g de riz (30) Gratin de salsifis Brie Banane (20g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 85/90g	Coleslaw V : Hamburger poulet bbq (55) SPC : Hamburger cheddar (55) 100g Potatoes (20) 60g Glaces (13.8) Total glucides : 88.8g
	180g Riz (54) Crème dessert (18) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 86/94g				
Soir	Galette des champs (13) Haricots verts + 130g pâtes (32.5) Camembert Banane (20g) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 85.5g	90g Betterave Chioggia (9) V : 1 Tacos (55) Ou SPC : 1 Burrito Del campo (55) Livarot Pomme au four (12) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 86g	250ml Soupe de légumes (5) V : Bœuf bourguignon Ou SPC : Omelette aux champignons 250g Pâtes (62.5g) Fromage râpé Fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 90.5g	Salade d'endives emmental noix V : Poisson à l'aneth SPC : Pavé à l'aneth 250g Mélange de céréales (62.5) Yaourt aromatisé (13) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 85.5g	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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Poireaux vinaigrette V : 250g Bobotie (4)	1 Crêpe au fromage (15)	Champignon vinaigrette (cru)	90g Salade de riz (10) V : Sauté porc charcutière	Coleslaw V : Hamburger poulet bbq (55)
	Ou SPC : 250g Bobotie de légumes (12)	V : Poisson à l'oseille Ou SPC : Pavé à l'oseille	300g Gratin de tortis montagnard (33.6)	Ou SPC : Galette fromagère (20)	SPC : Hamburger cheddar (55)
Soir	210g Riz (63) Crème dessert (18) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 95/103g	150g Purée de légumes + 150g de riz (45) Fromage blanc 50g Framboises (2.5) + 1 compote (15) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 97.5g	Yaourt + 1 sachet de sucre (8) 80g Tartes aux fruits (28) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 99.6g	+ 150g riz (45) Ou SPC : + 100g de riz (30) Gratin de salsifis Brie Banane (20g) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 95/100g	150g Potatoes (30) 60g Glaces (13.8) Total glucides : 98.8g
	Légende :				
					<p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Poireaux vinaigrette V : 250g Bobotie (4)	1 Crêpe au fromage (15)	Champignon vinaigrette (cru)	90g Salade de riz (10)	Coleslaw
	Ou SPC : 250g Bobotie de légumes (12)	V : Poisson à l'oseille Ou SPC : Pavé à l'oseille	350g Gratin de tortis montagnard (39)	V : Sauté porc charcutière	V : Hamburger poulet bbq (55)
	+ 210g Riz (63)	150g Purée de légumes + 150g de riz (45)	Yaourt + 1 sachet de sucre (8)	Ou SPC : Galette fromagère (20)	SPC : Hamburger cheddar (55)
	Crème dessert (18)	Fromage blanc	80g Tartes aux fruits (28)	+ 150g riz (45)	150g Potatoes (30)
	2 tranches de pain (20)	50g Framboises (2.5) + 1 compote (15)	3 tranches de pain (30)	Ou SPC : + 100g de riz (30)	100g Glaces (23)
	Total glucides : 105/113g	3 tranches de pain (30)	Total glucides : 105g	Ou SPC : + 100g de riz (30)	Total glucides : 108g
		3 tranches de pain (30)		Gratin de salsifis Brie	
		Total glucides : 107.5g		Banane (20g)	
				3 tranches de pain (30)	
				Total glucides : 105/110g	
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 HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	90g Poireaux vinaigrette V : Bobotie SPC : Bobotie de légumes Compote 1 tranche de pain	1 Crêpe au fromage V : Poisson à l'oseille SPC : Pavé à l'oseille 250g Purée de légumes Fromage blanc Framboises 1 tranche de pain	100g Champignon vinaigrette (cru) Gratin de tortis montagnard Yaourt Tartes aux fruits 1 tranche de pain	90g Salade de riz V : Sauté porc charcutière SPC : Galette fromagère 150g Gratin de salsifis Brie Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Coleslaw V : Hamburger poulet bbq SPC : Hamburger cheddar 150g Potatoes Glaces
Soir	Galette des champs 250g Haricots verts Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain	90g Betterave Chioggia V : Tacos SPC : Burrito Del campo Livarot Pomme au four 1 tranche de pain	250ml Soupe de légumes V : Bœuf bourguignon SPC : Omelette aux champignons 150g Pâtes Fromage râpé Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade d'endives emmental noix V : Poisson à l'aneth SPC : Pavé à l'aneth 150g Mélange de céréales Yaourt aromatisé 1 tranche de pain	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 PAUVRE EN FIBRES STRICTE

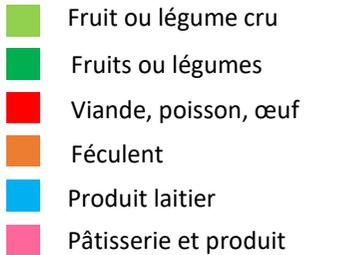
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<i>Poisson au four</i> <i>Purée</i> <i>Crème dessert</i>		<i>Steak haché</i> <i>Pâtes/potiron/oignons/noisettes</i> <i>Yaourt</i> <i>Compote</i>		
Soir					Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	90g Poireaux vinaigrette V : Bobotie SPC : Bobotie de légumes Compote 2 tranches de pain	1 Crêpe au fromage V : Poisson à l'oseille SPC : Pavé à l'oseille 200g Purée de légumes Fromage blanc sans sucre Framboises 1 tranche de pain	90g Champignon vinaigrette (cru) Gratin de tortis montagnard Yaourt sans sucre Tartes aux fruits 1 tranche de pain	150g Salade de riz V : Sauté porc charcutière SPC : Galette fromagère 200g Gratin de salsifis Brie Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Coleslaw V : Hamburger poulet bbq SPC : Hamburger cheddar 100g Potatoes Glaces
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	Poireaux vinaigrette V : Bobotie (sans pain) riz Crème dessert	Sardine/maquereau V : Poisson à l'oseille Purée de légumes Fromage blanc Framboises	Champignon vinaigrette (cru) Gratin de tortis sans gluten montagnard Yaourt Banane + compote	Salade de riz V : Sauté porc charcutière Gratin de salsifis Brie Panier de fruits	Coleslaw V : Hamburger poulet bbq (sans bun) Potatoes Glaces
Soir	Steak haché + riz Haricots verts Camembert Panier de fruits	Betterave Chioggia V : Tacos → sans galette : riz à la place Livarot Pomme au four	Soupe de légumes V : Bœuf bourguignon (sans farine) Pâtes sans gluten Fromage râpé Panier de fruits	Salade d'endives emmental noix V : Poisson à l'aneth Purée de pomme de terre ou pâtes sans gluten Yaourt aromatisé	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  <ul style="list-style-type: none"> ■ 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	<p>Poireaux vinaigrette V : Steak haché 5% Riz Laitage 0-3% → sans huile/beure/crème</p>	<p>Entré de crudités V : Poisson à l'oseille Ecrasé de légumes/pdt Fromage blanc 0-3% Framboises → sans huile/beure/crème</p>	<p>Champignon vinaigrette (cru) Pâtes/potiron/oignons/noisettes Yaourt 0-3% Compote → sans huile/beure/crème</p>	<p>Salade de riz Poisson au four Salsifi Laitage 0-3% Panier de fruits → sans huile/beure/crème</p>	<p>Coleslaw V : Hamburger poulet sans chapelure grillé bbq/sans sauce/sans fromage Potatoes Laitage 0-3% Compote → sans huile/beure/crème</p>
Soir					<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	Poireaux vinaigrette V : Bobotie Crème dessert	Crêpe au fromage V : Poisson à l'oseille Purée de légumes Fromage blanc Framboises	Champignon vinaigrette (cru) Gratin de tortis montagnard Yaourt Tartes aux fruits	Salade de riz V : Sauté porc charcutière Gratin de salsifis Laitage nature Panier de fruits	Coleslaw V : Hamburger poulet bbq sans fromage Potatoes Glaces
Soir	Galette des champs Haricots verts Laitage nature Panier de fruits	Betterave Chioggia V : Tacos Laitage nature Pomme au four	Soupe de légumes V : Bœuf bourguignon Pâtes Laitage nature Panier de fruits	Salade d'endives sans emmental noix V : Poisson à l'aneth Mélange de céréales Yaourt aromatisé	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

MENU ALLERGÈNES

allergène

	lundi 27 novembre 2023	mardi 28 novembre 2023	mercredi 29 novembre 2023	jeudi 30 novembre 2023	vendredi 1 décembre 2023
midi					
entrée	poireaux vinaigrette : m	crêpe au fromage ; g,l,o	champignon vinaigrette (cru) : m	salade de riz : m	coleslaw : m,o
entrée sv	0 :	0 :	0 :	0 :	0 :
plats	bobotie : g,l,o,f	poisson à l'oseille ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	gratin de tortis montagnard : g,l,o	sauté porc charcutière : su,m,l	hamburger poulet bbq : P,g,l,o
plats sv	bobotie de légumes : g,l,o,f	pavé à l'oseille ; g,l,ce,o,m,su	0 :	galette fromagère : g,l,o	hamburger cheddar : g,l,o
accompagnement	riz : l	purée de légumes ; l,su,g	0 :	gratin de salsifi : g,l	potatoes : g,l,o,so
laitage	0 :	fromage blanc ; l	yaourt :	brie : L	0 :
dessert	crème dessert ; L	framboises ;	tartes aux fruits :	panier de fruits :	glaces :g,l,o
soir					
entrée	0 :	betterave chioga : m	soupe de légumes : l	salade d'endives emmental noix : l,m,f	
entrée sv	0 :	0 :	0 :	0 :	
plats	galette des champs : G,l,o,so,ce,m	tacos : g,l,o	bœuf bourguignon : su,l,g	poisson à l'aneth : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	
plats sv	0 :	burito del campo : g,l,o	omelette aux champignons : o,l	pavé à l'aneth : g,l,ce,o,m,su	
accompagnement	haricots verts : l	0 :	pâtes : G,l,o	mélange de céréales : G	
laitage	camembert : L	livarot : l	fromage râpé : L	yaourt aromatisé :	
dessert	panier de fruits :	pomme au four :	panier de fruits :	0 :	

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

Poireaux vinaigrette

V : Bobotie

SPC : Bobotie de légumes

Riz

Crème dessert

Galette des champs

Haricots verts

Camembert

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Crêpe au fromage

V : Poisson à l'oseille

SPC : Pavé à l'oseille

Purée de légumes

Fromage blanc

Framboises

Betterave Chioggia

V : Tacos

SPC : Burrito Del campo

Livarot

Pomme au four

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Champignon vinaigrette

Gratin de tortis
montagnard

Yaourt

Tartes aux fruits

Soupe de légumes

V : Bœuf bourguignon

SPC : Omelette aux
champignons

Pâtes

Fromage râpé

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Salade de riz

V : Sauté porc
charcutière

SPC : Galette fromagère

Gratin de salsifis

Brie

Panier de fruits

Salade d'endives

emmental noix

V : Poisson à l'aneth

SPC : Pavé à l'aneth

Mélange de céréales

Yaourt aromatisé

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Coleslaw

V : Hamburger poulet bbq

SPC : Hamburger cheddar

Potatoes

Glaces

L'origine des produits

