



## SEMAINE 49

Du lundi 4 au vendredi 8 décembre 2023

Les origines de la Fête des Lumières : En 1850, les autorités religieuses lancent un concours pour la réalisation d'une statue au sommet de la colline de Fourvière. L'inauguration est repoussée au 8 décembre en raison d'une crue de la Saône. Le jour venu, le mauvais temps va contrarier les réjouissances, spontanément, les Lyonnais disposent des bougies à leurs fenêtres, et à la nuit tombée, la ville entière est illuminée.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de pomme de terre</p> <p>V : Cordon bleu</p> <p>SPC : Nugget de blé</p> <p>Haricots verts</p> <p>St nectaire</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Radis noir râpé</p> <p>V : Pâtes bolognaises</p> <p>SPC : Pâtes So Bolo</p> <p>Faisselle</p> <p>Beignet</p>	<p>Betterave au maïs</p> <p>V : Rôti de veau</p> <p>SPC : Galette fromagère</p> <p>Purée pdt</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Rosette</p> <p>SPC : Terrine de légume</p> <p>Dahl de lentille carotte</p> <p>Fromage blanc fruits sec</p>	<p>V : Salade lyonnaise</p> <p>SPC : Salade lyonnaise sans viande</p> <p>Quenelle champignon</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Cervelle de canut</p> <p>Tarte pomme praline</p>
Soir	<p>Carottes râpées</p> <p>V : Poisson césar</p> <p>SPC : Pavé césar</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Couscous légumes</p> <p>Brie</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Chou râpé</p> <p>V : Sauté dinde</p> <p>SPC : Pavé de l'automne</p> <p>Petits pois carotte</p> <p>Fournols</p> <p>Riz au lait (avec caramel)</p>	<p>Soupe de légumes</p> <p>V : Rôti de bœuf</p> <p>SPC : Œufs sauce aurore</p> <p>Pâtes complètes</p> <p>Crème dessert</p>	<p>Légende :</p> <p><b>SPC</b> : Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="color: red;">■</span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Féculent</li> <li><span style="color: cyan;">■</span> Produit laitier</li> <li><span style="color: magenta;">■</span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

L'origine des produits



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







	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Salade de pommes de terre (10) V : 1 Cordon bleu (15) Ou SPC : 100g Nugget de blé (20)	Radis noir râpé V : 200g de Pâtes + bolognaises (50) SPC : 200g de Pâtes + So Bolo (50) Faisselle 1 Beignet (35g) Pas de pain <b>Total glucides : 85g</b>	120g Betterave au maïs (9.6) V : Rôti de veau SPC : Galette fromagère (20) 310g Purée pdt (46.5g) Ou SPC 300g de purée (37.5) Camembert Banane (20) 1 tranche de pain (10) Ou SPC : Pas de pain <b>Total glucides : 86.1/87.1g</b>	Rosette 200g Dahl de lentille carotte (12) <b>+190g de pâtes (47.5)</b> Fromage blanc 10g fruits sec (5) 2 tranches de pain (20) <b>Total glucides : 82g</b>	V : Salade lyonnaise (10g de croutons : 6g) Ou SPC : Salade lyonnaise s viande (10g de croutons : 6g) 2 Quenelles champignon (12g) 120g Riz pilaf (36) Cerveille de canut 80g Tarte pomme praline (35) Pas de pain <b>Total glucides : 89g</b>
	Haricots verts <b>+ 130g de riz (39)</b> St nectaire Fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 87/92g</b>				
Soir	Carottes râpées V : Poisson césar Ou SPC : 110g Pavé césar (20) 200g Riz pilaf (66) Ou SPC : 140g (42) Yaourt aromatisé (13) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 89/85g</b>	Couscous légumes (220g de semoule (55)+ légumes) Brie Banane (20) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 85g</b>	Chou râpé V : Sauté dinde Ou SPC : SPC : Pavé de l'automne (20) 150g Petits pois carotte (17) <b>+ 100g de purée pdt (15)</b> Fournols Riz au lait (avec caramel) (26) 3 tranches de pain (30) Ou SPC : 1 tranche de pain (10)	250ml Soupe de légumes (6) V : Rôti de bœuf SPC : Œufs sauce aurore 180g Pâtes complètes (45g) 1 Crème dessert (16) 2 tranches de pain (20) <b>Total glucides : 87g</b>	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

**Total glucides : 88g**

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

\*1 tranche de pain = 20g de pain

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Salade de pommes de terre (10) V : 1 Cordon bleu (15)	Radis noir râpé V : 240g de Pâtes + bolognaises (60)	120g Betterave au maïs (9.6) V : Rôti de veau	Rosette 200g Dahl de lentille carotte (12)	V : Salade lyonnaise (10g de croustons : 6g)
	Ou SPC : 100g Nugget de blé (20)	SPC : 240g de Pâtes + So Bolo (60)	SPC : Galette fromagère (20)	<b>+190g de pâtes (47.5)</b> Fromage blanc 10g fruits sec (5)	Ou SPC : Salade lyonnaise s viande (10g de croustons : 6g)
	Haricots verts <b>+ 160g de riz (48)</b> St nectaire	Faisselle 1 Beignet (35g) Pas de pain	310g Purée pdt (46.5g) Ou SPC 300g de purée (37.5)	2 tranches de pain (20) <b>+1 compote (15)</b>	2 Quenelles champignon (12g) 150g Riz pilaf (45) Cerveille de canut 80g Tarte pomme praline (35) Pas de pain
	Fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 96/101g</b>	<b>Total glucides : 95g</b>	Camembert Banane (20) 2 tranches de pain (20)	<b>Total glucides : 102.5g</b>	<b>Total glucides : 98g</b>
			Ou SPC : 1 tranche de pain (10)		
			<b>Total glucides : 96.1/97.1g</b>		

Soir					<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

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g







\*1 tranche de pain = 20g de pain

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Salade de pommes de terre (10) V : 1 Cordon bleu (15)	Radis noir râpé V : 240g de Pâtes + bolognaises (60)	120g Betterave au maïs (9.6) V : Rôti de veau	Rosette 200g Dahl de lentille carotte (12)	V : Salade lyonnaise (10g de croutons : 6g)
	Ou SPC : 100g Nugget de blé (20)	SPC : 240g de Pâtes + So Bolo (60)	SPC : Galette fromagère (20)	<b>+210g de pâtes (52.5)</b> Fromage blanc 10g	Ou SPC : Salade lyonnaise s viande (10g de croutons : 6g)
	Haricots verts <b>+ 160g de riz (48)</b> St nectaire	Faisselle 1 Beignet (35g)	310g Purée pdt (46.5g)	fruits sec (5)	2 Quenelles champignon (12g)
	Fruit sauf banane (13) 2 tranches de pain (20) <b>Total glucides : 106/111g</b>	1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 105g</b>	Ou SPC 300g de purée (37.5)	2 tranches de pain (20) <b>+1 compote (15)</b> <b>Total glucides : 107.5g</b>	150g Riz pilaf (45) Cervelle de canut 80g Tarte pomme praline (35) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 108g</b>
			Camembert Banane (20) 3 tranches de pain (30)		
			Ou SPC : 2 tranches de pain (20) <b>Total glucides : 106.1/107.1g</b>		
Soir					<b>Légende :</b> <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**

## MENU HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Salade de pommes de terre V : Cordon bleu SPC : Nugget de blé 250g Haricots verts St nectaire Panier de fruits	100g Radis noir râpé V : 300g Pâtes bolognaises SPC : 300g Pâtes So Bolo Faisselle Beignet	110g Betterave au maïs V : Rôti de veau SPC : Galette fromagère 150g Purée pdt Camembert Panier de fruits	1 tranche de Rosette 300g Dahl de lentille carotte Fromage blanc fruits sec	V : Salade lyonnaise SPC : Salade lyonnaise s viande <b>Poisson au four</b> 150g Riz pilaf Cerveille de canut Tarte pomme praline
Soir	100g Carottes râpées V : Poisson césar SPC : Pavé césar 150g Riz pilaf Yaourt aromatisé	300g Wok de légumes Brie Panier de fruits	100g Chou râpé V : Sauté dinde SPC : Pavé de l'automne 250g Petits pois carotte Fournols <b>Compote</b>	250ml Soupe de légumes V : Rôti de bœuf SPC : Œufs sauce aurore 150g Pâtes complètes Crème dessert	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	<p><b>Poisson au four</b>  <i>Pâtes ou purée ou pdt</i>  <i>Fromage mou/tartiner,</i>  <i>ou laitage</i>  <b>Compote</b>                      Pain de mie si besoin</p>		<p><b>Rôti de veau</b>  <i>Purée pdt</i>  <b>+ carottes et petits pois</b>  <i>Fromage mou/tartiner,</i>  <i>ou laitage</i>  <b>Compote</b>                      Pain de mie si besoin</p>		
Soir					<p><b>Légende :</b></p> <p><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 DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>100g Salade de pommes de terre  V : Cordon bleu  SPC : Nugget de blé  Haricots verts  St nectaire  Panier de fruits  1 tranche de pain</p>	<p>Radis noir râpé  V : 250g Pâtes bolognaises  SPC : 250g Pâtes So Bolo  Faisselle sans sucre  <i>Compote</i>  1 tranche de pain</p>	<p>Betterave au maïs  V : Rôti de veau  SPC : Galette fromagère  100g Purée pdt  Camembert  Panier de fruits  1 tranche de pain</p>	<p>Rosette  Dahl de lentille carotte  Fromage blanc fruits sec  2 tranches de pain</p>	<p>V : Salade lyonnaise  SPC : Salade lyonnaise s viande  <i>Poisson au four</i>  100g Riz pilaf  Cervelle de canut  Tarte pomme praline</p>
Soir					<p style="text-align: center;"><b>Légende :</b></p> <p><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>

\*1 tranche de pain = 20g de pain



## MENU SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de pommes de terre <b>Steak haché</b> <b>SPC : omelette</b> Haricots verts St nectaire Panier de fruits	Radis noir râpé V : Pâtes sans gluten bolognaises SPC : Pâtes sans gluten <b>So Bolo</b> Faisselle <b>Compote</b>	Betterave au maïs V : Rôti de veau SPC : omelette Purée pdt Camembert Panier de fruits	<b>Entrée crudités</b> Dahl de lentille carotte Fromage blanc	V : Salade <b>lyonnaise</b> (sans croutons) SPC : Salade lyonnaise s <b>viande</b> (sans croutons) <b>Poisson au four</b> Riz pilaf Cerveille de canut <b>compote</b>
Soir	Carottes râpées V : Poisson césar SPC : Pavé césar Riz pilaf Yaourt aromatisé	<b>Wok de légumes</b> (avec pâtes sans gluten) Brie Panier de fruits	Chou râpé V : Sauté dinde SPC : Pavé de l'automne Petits pois carotte Fournols Flan ou <b>compote</b>	Soupe de légumes V : Rôti de bœuf SPC : Œufs sauce <b>aurore</b> (sans farine) Pâtes sans gluten Crème dessert	Légende : <b>SPC</b> : 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	<p>Salade de pommes de terre</p> <p><b>Poisson au four</b></p> <p>Haricots verts</p> <p>Laitage 0-3%mg</p> <p>Panier de fruits</p> <p>→sans huile/beurre/crème</p>	<p>Radis noir râpé</p> <p><b>Pâtes + steak haché</b></p> <p>5% grillé</p> <p>Faisselle 0-3%mg</p> <p><b>Compote</b></p> <p>→sans huile/beurre/crème</p>	<p>Betterave au maïs</p> <p><b>V : Rôti de veau</b></p> <p>Purée pdt</p> <p>Laitage 0-3%mg</p> <p>Panier de fruits</p> <p>→sans huile/beurre/crème</p>	<p><b>Entrée crudités</b></p> <p><b>Dahl de lentille</b></p> <p>carotte</p> <p>Fromage blanc/</p> <p>Laitage 0-3%mg</p> <p>+ fruits sec</p> <p>→sans huile/beurre/crème</p>	<p><b>V : Salade tomate</b></p> <p>croutons</p> <p><b>Volaille grillée/vapeur</b></p> <p>Riz pilaf</p> <p>Laitage 0-3%mg</p> <p><b>Compote</b></p> <p>→sans huile/beurre/crème</p>
Soir					<p>Légende :</p> <p><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>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

Sans charcuterie/fromage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi				<i>Entrée crudités</i>	SPC : Salade lyonnaise s viande
Soir					<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

## MENU ALLERGÈNES

	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

Salade de pomme de  
terre

V : Cordon bleu

SPC : Nugget de blé

Haricots verts

St nectaire

Panier de fruits

Carottes râpées

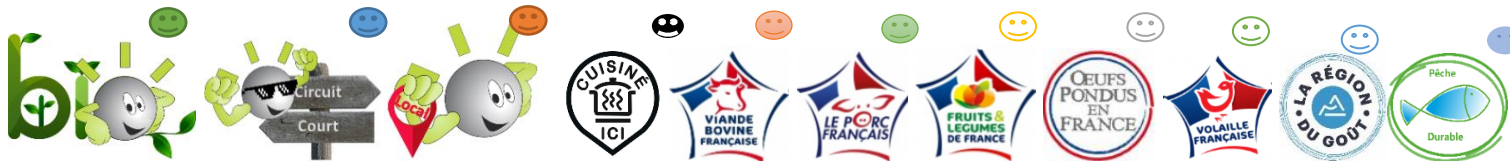
V : Poisson césar

SPC : Pavé césar

Riz pilaf

Yaourt aromatisé

### L'origine des produits



## Menu du Mardi

Midi

Radis noir râpé

V : Pâtes bolognaïses

SPC : Pâtes So Bolo

Faisselle

Beignet

Couscous de légumes

Brie

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Mercredi

Midi

Betterave au maïs

V : Rôti de veau

SPC : Galette fromagère

Purée pdt

Camembert

Panier de fruits

Chou râpé

V : Sauté dinde

SPC : Pavé de l'automne

Petits pois carotte

Fournols

Flan pâtissier

### L'origine des produits



## Menu du Jeudi

Midi

Rosette

Terrine de légume

Dahl de lentille carotte

Fromage blanc fruits sec

Soupe de légumes

V : Rôti de bœuf

SPC : Œufs sauce aurore

Pâtes complètes

Crème dessert

### L'origine des produits





## Menu du Vendredi

V : Salade lyonnaise

SPC : Salade lyonnaise sans viande

Quenelle champignon

Riz pilaf

Cerveille de canut

Tarte pomme praline

### L'origine des produits

