

SEMAINE 51

Du lundi 18 au vendredi 22 décembre 2023

L'équipe de la cuisine vous souhaite un bel été



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Betterave Chioggia V : Poisson du chef SPC : Pavé du chef Semoule Brie Flan	Salade pois chiche oriental Flan carotte Sauté de potimarrons Mimolette Salade d'orange	V : Pâté crouste Terrine de légume V : Sauté porc au curry SPC : Lentilles corail à l'indienne Riz complet Petit suisse Panier de fruits	Salade verte V : Veau Stroganov SPC : Pavé Stroganov Pommes duchesse St nectaire Poire au chocolat	Repas du chef
Soir	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	Légende : SPC : 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
Midi	80g Betterave Chioggia (7) V : Poisson du chef	100g Salade pois chiche oriental (15) 110g Flan carotte (5.5) 200g Sauté de potimarrons (14) + 120g de semoule (30) Mimolette 150g Salade d'orange (12) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 86.5g	V : 50g Pâté crouste (9) Ou SPC : 50g Terrine de légume (4)	Salade verte V : Veau Stroganov	Repas du chef
	Ou SPC : 110g Pavé du chef (20)		V : Sauté porc au curry	Ou SPC : 110g Pavé Stroganov (20)	
	180g Semoule (45)		Ou SPC : 100g Lentilles corail à l'indienne (12)	200g Pommes duchesse (40) St nectaire	
	Ou SPC : 100g Semoule (25)		150g Riz complet (45) Petit suisse + 1 sachet de sucre (8)	150g Poire au chocolat (30)	
	Brie 1 Flan (25) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 87g		Fruit sauf banane (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 85/92g	2 tranches de pain (20) Ou SPC : pas de pain Total glucides : 90g	
Soir	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	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	80g Betterave Chioggia (7) V : Poisson du chef	100g Salade pois chiche oriental (15) 110g Flan carotte (5.5) 200g Sauté de potimarrons (14) + 160g de semoule (40) Mimolette 150g Salade d'orange (12) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 96.5g	V : 50g Pâté croute (9) Ou SPC : 50g Terrine de légume (4)	Salade verte V : Veau Stroganov Ou SPC : 110g Pavé Stroganov (20)	Repas du chef
	Ou SPC : 110g Pavé du chef (20)		V : Sauté porc au curry Ou SPC : 100g Lentilles corail à l'indienne (12)	250g Pommes duchesse (50) St nectaire 150g Poire au chocolat (30) 2 tranches de pain (20)	
	220g Semoule (55)		190g Riz complet (57) Petit suisse + 1 sachet de sucre (8)	Ou SPC : pas de pain	
	Ou SPC : 140g Semoule (35)		Fruit sauf banane (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 97/104g	Total glucides : 100g	
	Brie 1 Flan (25) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 97g				
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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	80g Betterave Chioggia (7) V : Poisson du chef	100g Salade pois chiche oriental (15) 110g Flan carotte (5.5) 200g Sauté de potimarrons (14) + 160g de semoule (40) Mimolette 150g Salade d'orange (12) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 106.5g	V : 50g Pâté crouste (9) Ou SPC : 50g Terrine de légume (4)	Salade verte V : Veau Stroganov	Repas du chef
	Ou SPC : 110g Pavé du chef (20)		V : Sauté porc au curry	Ou SPC : 110g Pavé Stroganov (20)	
	220g Semoule (55)		Ou SPC : 100g Lentilles corail à l'indienne (12)	250g Pommes duchesse (50) St nectaire	
	Ou SPC : 140g Semoule (35)		190g Riz complet (57) Petit suisse + 1 sachet de sucre (8)	150g Poire au chocolat (30)	
	Brie 1 Flan (25) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 107g		Fruit sauf banane (13g) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 107/114g	3 tranches de pain (30) Ou SPC : 1 tranche de pain (10)	
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	100g Betterave Chioggia V : Poisson du chef SPC : Pavé du chef 150g Semoule Brie Flan 1 tranche de pain	100g Salade pois chiche oriental Flan carotte 250g Sauté de potimarrons Mimolette Salade d'orange 1 tranche de pain	V : Pâté crouste Terrine de légume V : Sauté porc au curry SPC : Lentilles corail à l'indienne 150g Riz complet Petit suisse Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : Veau Stroganov SPC : Pavé Stroganov 150g Pommes duchesse St nectaire Poire au chocolat 1 tranche de pain	Repas du chef 1 tranche de pain
Soir	Repas du chef 1 tranche de pain	Repas du chef 1 tranche de pain	Repas du chef 1 tranche de pain	Repas du chef 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	<p>Poisson du chef (pas de sauce grasse) <i>Pâte/purée/pdt</i> Fromage mou (kiri) ou laitage Flan</p>		<p>Terrine de légume Steak haché <i>Pâte/purée/pdt</i> Petit suisse <i>Compote</i></p>		
Soir					<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none">Fruit ou légume cruFruits ou légumesViande, poisson, œufFéculentProduit laitierPâtisserie et produit

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Betterave Chioggia V : Poisson du chef SPC : Pavé du chef 100g Semoule Brie Flan 1 tranche de pain	100g Salade pois chiche oriental Flan carotte 150g Sauté de potimarrons Mimolette Salade d'orange 1 tranche de pain	<i>Entrée crudités</i> V : Sauté porc au curry SPC : Lentilles corail à l'indienne 100g Riz complet Petit suisse (sans sucre) Panier de fruits 1 tranche de pain	60 Salade verte V : Veau Stroganov SPC : Pavé Stroganov 100g Pommes duchesse St nectaire Poire au chocolat 1 tranche de pain	Repas du chef 1 tranche de pain
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	<p>Betterave Chioggia V : Poisson du chef <i>(sans farine/gluten)</i> SPC : Pavé du chef <i>(sans farine/gluten)</i> Pâtes sans gluten Brie Flan</p>	<p>Salade pois chiche oriental <i>sans taboulé</i> Flan carotte Sauté de potimarrons Mimolette Salade d'orange</p>	<p><i>Entrée de crudités</i> V : Sauté porc au curry <i>(sans farine)</i> SPC : Lentilles corail à l'indienne Riz complet Petit suisse Panier de fruits</p>	<p>Salade verte V : Veau Stroganov <i>(sans farine)</i> SPC : Pavé Stroganov <i>(sans farine)</i> Pommes duchesse St nectaire Poire au chocolat</p>	<p>Repas du chef</p>
Soir	<p>Repas du chef</p>	<p>Repas du chef</p>	<p>Repas du chef</p>	<p>Repas du chef</p>	<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

MENU SANS GRAISSE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Betterave Chioggia Poisson au four Semoule Laitage 0-3% Compote →sans huile/crème/beurre	Salade pois chiche oriental Volaille grillée Potimarrons Laitage 0-3% Salade d'orange →sans huile/crème/beurre	Entrée de crudités Porc grillé au curry Riz complet Petit suisse (-3%) Panier de fruits →sans huile/crème/beurre	Salade verte Steak haché 5% Pommes duchesse Laitage 0-3% Poire →sans huile/crème/beurre	Repas du chef →sans huile/crème/beurre
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	Betterave Chioggia V : Poisson du chef SPC : Pavé du chef Semoule Laitage nature Flan	Salade pois chiche oriental Flan carotte Sauté de potimarrons Laitage nature Salade d'orange	Terrine de légume V : Sauté porc au curry SPC : Lentilles corail à l'indienne Riz complet Petit suisse Panier de fruits	Salade verte V : Veau Stroganov SPC : Pavé Stroganov Pommes duchesse Laitage nature Poire au chocolat	Repas du chef
Soir	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

MENU ALLERGÈNES

	lundi 6 juin 2022	mardi 7 juin 2022	mercredi 8 juin 2022	jeudi 9 juin 2022	vendredi 10 juin 2022
Midi					
Entrée					
Plats					
plats sv					
accompagnement					
Laitage					
Dessert					
Entrée					
Plats					
plats sv					
accompagnement					
Laitage					
Dessert					

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

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

L'origine des produits



Menu du Vendredi

L'origine des produits

