



## SEMAINE 50

Du lundi 11 au vendredi 15 décembre 2023



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade verte V : Poisson grenoblois SPC : Pavé grenoblois Blé aux petits légumes Yaourt Panier de fruits	Carottes râpées V : Hachis parmentier SPC : Hachis de lentilles Riz au lait	Radis vert râpé V : Côte de porc SPC : omelette Salsifis persillé Comté Cookie géant	V : Foie gras/pain d'épice SPC : Terrine de légumes V : Filet de truite sauce alsacienne Ou SPC : Crumble potiron/champignons Gratin dauphinois Fagot 3 légumes Plateau de fromage Buche glacée framboise fruits exotiques	Salade japonaise Wok de légumes Kiri Panier de fruits
Soir	Chou râpé au bleu V : Sauté porc au caramel SPC : tamago yaki (omelette - soja) Riz cantonnais Yaourt aux fruits	V : Filet poulet pané SPC : Galette des champs Purée de pomme de terre Fromage blanc Panier de fruits	Soupe à l'oignon V : Rôti de veau SPC : Pavé de haricot coco automne Pâtes Tomme blanche Panier de fruits	Potage de légumes Falafel Brocolis Cantal Panier de fruits	<b>Légende :</b> 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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade verte V : Poisson grenoblois	Carottes râpées V : 300g Hachis parmentier (30)	Radis vert râpé V : Côte de porc	V : Foie gras/ 15g de pain d'épice (10)	100g Salade japonaise (form) (9.5)
	Ou SPC : 110g Pavé grenoblois (20)	Ou SPC : 300g Hachis de lentilles (39)	Ou SPC : omelette	SPC : Terrine de légumes V : Filet de truite sauce alsacienne	Wok de légumes → 250g de nouilles (62.5)
	320g Blé aux petits légumes (48)	1 Riz au lait (24) + 1 Fruit sauf banane (13)	Salsifis persillé + 190g de pâtes (47.5)	Ou SPC : 110g Crumble potiron/champignon(15)	Kiri
	Ou SPC : 260g Blé aux petits légumes (39)	2 tranches de pain (20)	Comté 1 Cookie géant (28.4)	100g Gratin dauphinois (14)	Fruit sauf banane (13)
	Yaourt + 1 sachet de sucre (8) Banane (20) (ou 1fruit/compote et demi)	Ou SPC : 1 tranche de pain (10)	1 tranche de pain (10)	+ 120g riz (36)	Pas de pain
	1 tranche de pain (10)	<b>Total glucides : 87/86g</b>	<b>Total glucides : 85.9g</b>	Fagot 3 légumes Plateau de fromage 60g Buche glacée (15.5)	<b>Total glucides : 85g</b>
	Ou SPC : pas de pain			1 tranche de pain (10)	
<b>Total glucides : 86/87g</b>			Ou SPC : pas de pain		
			<b>Total glucides : 85.5/90.5g</b>		
Soir	Chou râpé au bleu V : Sauté porc au caramel	V : 1 Filet poulet pané (14g)	Soupe à l'oignon (avec 20g de pain) (10g)	Potage de légumes 10 Falafels (36.8)	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit sucré
	SPC : tamago yaki (omelette - soja)	SPC : 1 Galette des champs (14)	V : Rôti de veau	Brocolis Cantal	
	250g Riz cantonnais (62.5)	250g Purée de pomme de terre (40.5)	Ou SPC : Pavé de haricot coco automne (20)	Banane (20)	
	Yaourt aux fruits (13)	Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8)	210g Pâtes (52.5)	3 tranches de pain (30)	
	1 tranche de pain (10)	Fruit sauf banane (13)	Ou SPC 130g Pâtes (32.5)	<b>Total glucides : 86.8g</b>	
<b>Total glucides : 85.5g</b>		Tomme blanche Fruit sauf banane (13)			

		1 tranche de pain (10) Total glucides : 85.5g	1 tranche de pain (10) Total glucides : 85.5g		
--	--	--	--	--	--

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

\*1 tranche de pain = 20g de pain

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Midi</b>	Salade verte V : Poisson grenoblois	Carottes râpées V : 300g Hachis parmentier (30)	Radis vert râpé V : Côte de porc	V : Foie gras/ 15g de pain d'épice (10)	100g Salade japonaise (9.5)
	Ou SPC : 110g Pavé grenoblois (20)	Ou SPC : 300g Hachis de lentilles (39)	Ou SPC : omelette	SPC : Terrine de légumes V : Filet de truite sauce alsacienne	Wok de légumes → 250g de nouilles (62.5)
	320g Blé aux petits légumes (48)	1 Riz au lait (24)	Salsifis persillé + 130g de pâtes (32.5)	Ou SPC : 110g Crumble potiron/champignon(15)	Kiri
	Ou SPC : 260g Blé aux petits légumes (39)	+ 1 Fruit sauf banane (13)	1 Cookie géant (28.4)	100g Gratin dauphinois (14)	Fruit sauf banane (13)
	Yaourt + 1 sachet de sucre (8) Banane (20) (ou 1fruit/composte et demi) 2 tranches de pain (20)	3 tranches de pain (30) Ou SPC : 2 tranches de pain (20) <b>Total glucides : 97/96g</b>	1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 95.9g</b>	+ 150g riz (46) Fagot 3 légumes Plateau de fromage 60g Buche glacée (15.5) 1 tranche de pain (10)	1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 5g</b>





	Ou SPC : 1 tranche de pain (10)			Ou SPC : pas de pain	
	Total glucides : 96/97g			Total glucides : 95.5/100.5g	
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>

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	Salade verte V : Poisson grenoblois	Carottes râpées V : 300g Hachis parmentier (30)	Radis vert râpé V : Côte de porc	V : Foie gras/ 15g de pain d'épice (10) SPC : Terrine de légumes V : Filet de truite sauce alsacienne	100g Salade japonaise (form) (9.5) Wok de légumes → 250g de nouilles (62.5) Kiri Fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 5g</b>
	Ou SPC : 110g Pavé grenoblois (20)	Ou SPC : 300g Hachis de lentilles (39)	Ou SPC : omelette	Ou SPC : 110g Crumble potiron/champignon(15)	
	320g Blé aux petits légumes (48)	1 Riz au lait (24) + 1 Fruit sauf banane (13) 3 tranches de pain (30)	Salsifis persillé + 130g de pâtes (32.5) Comté 1 Cookie géant (28.4) 1 tranche de pain (10) <b>Total glucides : 95.9g</b>	100g Gratin dauphinois (14) + 150g riz (46) Fagot 3 légumes Plateau de fromage 60g Buche glacée (15.5) 2 tranches de pain (20)	
	Ou SPC : 260g Blé aux petits légumes (39)	Ou SPC : 2 tranches de pain (20)		Ou SPC : 1 tranche de pain (10)	
	Yaourt + 1 sachet de sucre (8) Banane (20) (ou 1fruit/compote et demi) 2 tranches de pain (20)	<b>Total glucides : 97/96g</b>		<b>Total glucides : 95.5/100.5g</b>	
	Ou SPC : 1 tranche de pain (10)				
	<b>Total glucides : 96/97g</b>				
Soir					<b>Légende :</b> <b>SPC : Sans Protéine Carnée</b>  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

\*1 tranche de pain = 20g de pain







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

Midi	<p>60g Salade verte  V : Poisson grenoblois  SPC : Pavé grenoblois  150g Blé aux petits légumes  Yaourt  Panier de fruits</p>	<p>100g Carottes râpées  V : 300g Hachis parmentier  SPC : 300g Hachis de lentilles  Laitage nature</p>	<p>100g Radis vert râpé  V : Côte de porc  SPC : Quiche au fromage  200g Salsifis persillé Comté  Cookie géant</p>	<p>V : Foie gras/pain d'épice  SPC : Terrine de légumes  V : Filet de truite sauce alsacienne  Ou SPC : Crumble potiron/champignons  Gratin dauphinois  Fagot 3 légumes  Plateau de fromage  Buche glacée framboise fruits exotiques</p>	<p>110g Salade japonaise  300g Wok de légumes  Kiri  Panier de fruits</p>
Soir	<p>100g Chou râpé au bleu  V : Sauté porc au caramel  SPC : tamago yaki (omelette - soja)  150g Riz cantonnais  Yaourt aux fruits</p>	<p>V : Filet poulet pané  SPC : Galette des champs  150g Gratin dauphinois (maison)  Fromage blanc  Panier de fruits</p>	<p>200g Soupe à l'oignon  V : Rôti de veau  SPC : Pavé de haricot coco automne  150g Pâtes  Tomme blanche  Panier de fruits</p>	<p>200ml Potage de légumes  5-6 Falafels  250g Brocolis  Cantal  Panier de fruits</p>	<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>

## MENU HYPOCALORIQUE

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Blé <i>Poisson blanc</i> Kiri <i>Compote</i> <i>Pain de mie</i>		Omelette <i>Pâtes</i> Laitage nature <i>Compote</i>		
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 NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>60g Salade verte  <b>V</b> : Poisson grenoblois  <b>SPC</b> : Pavé grenoblois            100g Blé aux petits légumes            Yaourt sans sucre            Panier de fruits  <i>1 tranche de pain</i></p>	<p>100g Carottes râpées  <b>V</b> : 300g Hachis parmentier  <b>SPC</b> : 300g Hachis de lentilles            Laitage nature  <i>1 tranche de pain</i></p>	<p>100g Radis vert râpé  <b>V</b> : Côte de porc  <b>SPC</b> : Quiche au fromage            200g Salsifis persillé            Comté            Cookie géant  <i>1 tranche de pain</i></p>	<p><b>V</b> : Foie gras/pain d'épice  <b>SPC</b> : Terrine de légumes  <b>V</b> : Filet de truite sauce alsacienne            Ou <b>SPC</b> : Crumble potiron/champignons            Gratin dauphinois            Fagot 3 légumes            Plateau de fromage            Buche glacée framboise fruits exotiques</p>	<p>100g Salade japonaise            300g Wok de légumes            Kiri            Panier de fruits  <i>1 tranche de pain</i></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>

\*1 tranche de pain = 20g de pain



## MENU SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade verte</p> <p>V : Poisson grenoblois <b>(sans crouton)</b></p> <p>SPC : Pavé grenoblois</p> <p><b>Pâtes sans gluten</b> aux petits légumes</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>V : Hachis parmentier <i>sans pain</i></p> <p>SPC : Hachis de lentilles <i>sans pain</i></p> <p>Riz au lait</p>	<p>Radis vert râpé</p> <p>V : Côte de porc</p> <p>SPC : Omelette</p> <p>Salsifis persillé</p> <p>Comté</p> <p><b>Compote</b></p>	<p>V : Foie gras/<i>sans pain</i> <i>d'épice</i></p> <p>SPC : Terrine de légumes</p> <p>V : Filet de truite sauce alsacienne</p> <p>Ou SPC : gratin potiron/champignons <b>sans pain</b></p> <p>Gratin dauphinois</p> <p>Fagot 3 légumes</p> <p>Plateau de fromage</p> <p>Buche glacée framboise</p> <p>fruits exotiques</p>	<p>Salade japonaise (sans gluten)</p> <p>Wok de légumes (nouille de riz)</p> <p>Kiri</p> <p>Panier de fruits</p>
Soir	<p>Chou râpé au bleu</p> <p>V : Sauté porc au caramel</p> <p>SPC : tamago yaki (omelette - soja)</p> <p>Riz cantonnais</p> <p>Yaourt aux fruits</p>	<p>V : <b>Filet de volaille</b></p> <p>SPC : Omelette</p> <p>Purée de pomme de terre</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Soupe à l'oignon (<i>sans pain</i>)</p> <p>V : Rôti de veau</p> <p>SPC : Pavé de haricot coco</p> <p>automne (<i>sans farine</i>)</p> <p><b>Pâtes sans gluten</b></p> <p>Tomme blanche</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Steak haché</p> <p><b>+ Riz</b></p> <p>Brocolis</p> <p>Cantal</p> <p>Panier de fruits</p>	<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: darkgreen;">■</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>







\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU SANS GRAISSE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade verte Poisson <b>citron/persil</b> Blé aux petits légumes Yaourt Panier de fruits →sans huile/beurre/crème	Carottes râpées Hachi sans crème/beurre/lait/huile Laitage 0-3% Compote →sans huile/beurre/crème	Radis vert râpé Côte de porc <b>grillée</b> Salsifis persillé Laitage 0-3% Compote →sans huile/beurre/crème	<b>Entrée de crudités</b> Filet de truite au four Ecrasé de pomme de terre Fagot 3 légumes Laitage 0-3% Compote →sans huile/beurre/crème	Salade japonaise Wok de légumes 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	Salade verte V : Poisson grenoblois SPC : Pavé grenoblois Blé aux petits légumes Yaourt Panier de fruits	Carottes râpées V : Hachis parmentier SPC : Hachis de lentilles Riz au lait	Radis vert râpé V : Côte de porc SPC : Quiche au fromage Salsifis persillé <i>Laitage nature</i> Cookie géant	<i>SPC : Terrine de légumes</i> V : Filet de truite sauce alsacienne Ou SPC : Crumble potiron/champignons Gratin dauphinois Fagot 3 légumes Plateau de fromage Buche glacée framboise fruits exotiques	Salade japonaise Wok de légumes Kiri Panier de fruits
Soir	Chou râpé <i>sans bleu</i> V : Sauté porc au caramel SPC : tamago yaki (omelette - soja) Riz cantonnais Yaourt aux fruits	V : Filet poulet pané SPC : Galette des champs Purée de pomme de terre Fromage blanc Panier de fruits	Soupe à l'oignon V : Rôti de veau SPC : Pavé de haricot coco automne Pâtes <i>Laitage nature</i> Panier de fruits	Potage de légumes Falafel Brocolis <i>Laitage nature</i> Panier de fruits	Légende : <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 11 décembre 2023	mardi 12 décembre 2023	mercredi 13 décembre 2023	jeudi 14 décembre 2023	vendredi 15 décembre 2023
midi					
entrée	Salade japonaise (form) : g,l,o,so	salade verte ; m	radis vert rapé : m	0 :	carottes râpées : m
entrée sv	0 :	0 :	0 :	0 :	0 :
plats	wok de légumes :	poisson grenoblois ; g,o,P	côte de porc : g,l,o,ce,su,m	0 :	hachis parmentier : g,l,o,ce,m,su
plats sv	0 :	pavé grenoblois ;	quiche au fromage : g,l,o,f	0 :	hachis de lentilles : g,l,o,ce,m,su
accompagnement	0 :	blé aux petits légumes ; g	salsifi persillé : l	0 :	0 :
laitage	kiri : l	yaourt ;	conté : L	0 :	0 :
dessert	panier de fruits ;	panier de fruits ;	cookie géant : G,l,o,f	0 :	riz au lait :g,l,o
soir					
entrée	chou rapé au bleu : m,l	0 :	soupe à l'oignon :	potage de légumes :	
entrée sv	0 :	0 :	0 :	0 :	
plats	sauté porc au caramel : so	filet poulet pané :	roti de veau : g,l,o,ce,su	falafel : g,l,o,ce	
plats sv	tamago yaki (omelette - soja) :	galette des champs : G,l,o,so,ce,m	pavé de haricot coco automne :	0 :	
accompagnement	riz cantonnais : l,o	gratin dauphinois (maison) : l	pâtes : G,l,o	Brocolis : l	
laitage	yaourt aux fruits :	fromage blanc : l	tomme blanche :	cantal : l	
dessert	0 :	panier de fruits :	panier de fruits :	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