SEMAINE 2

Du lundi 8 au vendredi 12 janvier 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Macédoine V : Cuisse de Poulet Rôti SPC : Pâtes Pâtes Crème dessert	Friand au fromage Œufs façon florentine Fondu de Poireaux à la crème Petit suisse Panier de fruits	Salade verte V : Croziflette (avec viande) SPC : Croziflette (sans viande) Mousse chocolat	Haricots verts V : Rôti de porc aux jus SPC : Omelette sauce tomate Haricots Blanc Bleu Panier de fruits	Cèleri rémoulade V : Marmite de fruits de Mer et Quenelles SPC : Galette carotte soja Riz pilaf Babybel Tarte au citron
Soir	Potage de légumes Kebab Salade verte Brie Panier de fruits	Carottes râpées V : Risotto poulet SPC : Risotto légumes Parmesan Fruits au sirop	V : Tajine boulettes Bœuf SPC : Tajine de la mer Semoule Camembert Panier de fruits	Salade d'endives emmental V : Poisson à l'oseille SPC : Pavé à l'oseille Boulgour Faisselle fruits rouge	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	100g Macédoine *(5.6)* V : Boulettes viande sauce madère Ou SPC : 6 Falafel *(16)* 220g Pâtes *(55)* Crème dessert *(16)* 1 tranche de pain *(10)* Ou SPC : pas de pain **Total glucides : 86.6/92.6g**	1 Friand au fromage *(30)* Œufs florentine Épinards à la crème Petit suisse + 1 sachet de sucre *(8)* 1 Banane *(20)* 3 tranches de pain *(30)* **Total glucides : 88g**	Salade verte V : 300g Croziflette (avec viande) *(60)* SPC : 300g Croziflette (sans viande) *(60)* 1 Mousse chocolat *(10)* 2 tranches de pain *(20)* **Total glucides : 90g**	100g Salade de lentilles (15) V : Mijoté veau aux olives SPC : Omelette sauce tomate Haricots verts ***+ 150g boulgour*** *(37.5)* Bleu 1 fruit sauf banane *(13)* 2 tranches de pain *(20)* **Total glucides : 85.5g**	Cèleri rémoulade V : Côte de porc SPC : Galette végé (13) 210g Pomme noisette (42) Babybel 75g Tarte au citron (33) 1 tranche de pain *(10)* *Ou SPC : pas de pain* **Total glucides : 85/88g**
Soir	Crème céleri à la poire 250g Pizza 4 fromages *(62.5)* Salade verte Buche de chèvre 1 fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain *(10)* **Total glucides : 85.5g**	Carottes râpées V : 270g Risotto poulet *(67.5)* SPC : 270g Risotto légumes *(67.5)* Parmesan Fruits au sirop *(18)* Pas de pain **Total glucides : 85.5g**	V : 110g Tajine boulettes agneau *(5.5g)* SPC : 110g Tajine de pois chiches *(5.5g)* 270g Semoule (67.5g) Camembert 1 fruit sauf banane *(13)* **Total glucides : 86g**	Salade d'endives emmental V : Poisson à l'oseille SPC : 110g Pavé à l'oseille (20) 210g Boulgour (52.5) Faisselle + 30g fruits rouge (2.5) 1 tranche de pain *(10)* **Total glucides : 85g**	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	100g Macédoine *(5.6)* V : Boulettes viande sauce madère Ou SPC : 6 Falafel *(16)* 260g Pâtes *(65)* Crème dessert *(16)* 1 tranche de pain *(10)* Ou SPC : pas de pain **Total glucides : 96.6/102.6g**	1 Friand au fromage *(30)* Œufs florentine Épinards à la crème *+ 50g de riz (15)* Petit suisse + 1 sachet de sucre *(8)* 1 Banane *(20)* 3 tranches de pain *(30)* **Total glucides : 103g**	Salade verte V : 300g Croziflette (avec viande) *(60)* SPC : 300g Croziflette (sans viande) *(60)* 1 Mousse chocolat *(10)* 2 tranches de pain *(20)* +1 fruit sauf banane *(13)* **Total glucides : 103g**	100g Salade de lentilles (15) V : Mijoté veau aux olives SPC : Omelette sauce tomate Haricots verts ***+ 190g boulgour*** *(47.5)* Bleu 1 fruit sauf banane *(13)* 2 tranches de pain *(20)* **Total glucides : 95.5g**	Cèleri rémoulade V : Côte de porc SPC : Galette végé (13) 250g Pomme noisette (52) Babybel 75g Tarte au citron (33) 1 tranche de pain *(10)* *Ou SPC : pas de pain* **Total glucides : 95/98g**
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	100g Macédoine *(5.6)* V : Boulettes viande sauce madère Ou SPC : 6 Falafel *(16)* 260g Pâtes *(65)* Crème dessert *(16)* 2 tranches de pain *(20)* Ou SPC : 1 tranche de pain *(10)* **Total glucides : 106.6/112.6g**	1 Friand au fromage *(30)* Œufs florentine Épinards à la crème *+ 80g de riz (24)* Petit suisse + 1 sachet de sucre *(8)* 1 Banane *(20)* 3 tranches de pain *(30)* **Total glucides : 112g**	Salade verte V : 300g Croziflette (avec viande) *(60)* SPC : 300g Croziflette (sans viande) *(60)* 1 Mousse chocolat *(10)* 3 tranches de pain *(30)* +1 fruit sauf banane *(13)* **Total glucides : 113g**	100g Salade de lentilles (15) V : Mijoté veau aux olives SPC : Omelette sauce tomate Haricots verts ***+ 190g boulgour*** *(47.5)* Bleu 1 fruit sauf banane *(13)* 3 tranches de pain *(30)* **Total glucides : 105.5g**	Cèleri rémoulade V : Côte de porc SPC : Galette végé (13) 250g Pomme noisette (52) Babybel 75g Tarte au citron (33) 2 tranches de pain *(20)* Ou SPC : 1 tranche de pain *(10)* **Total glucides : 105/108g**
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 Macédoine V : Boulettes viande sauce madère SPC : Falafel 150g Pâtes Crème dessert 1 tranche de pain	Entrée féculents Œufs florentine 200g Épinards à la crème Petit suisse Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : 200g Croziflette (avec viande) SPC : Croziflette (sans viande) ***Compote*** 2 tranches de pain	90g Salade de lentilles V : Mijoté veau aux olives SPC : Omelette sauce tomate 250g Haricots verts Bleu Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Cèleri rémoulade V : Côte de porc SPC : Galette végé 150g Pomme noisette Babybel Tarte au citron 1 tranche de pain
Soir	100g Crème céleri à la poire 200g Pizza 4 fromages Salade verte Buche de chèvre Panier de fruits	100g Carottes râpées V : Risotto poulet SPC : Risotto légumes Parmesan Fruits au sirop 1 tranche de pain	V : Tajine boulettes agneau SPC : Tajine de la mer 150g Semoule Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade d'endives emmental V : Poisson à l'oseille SPC : Pavé à l'oseille 150g Boulgour Faisselle fruits rouge 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	Macédoine Boulettes viande très peu de sauce madère Pâtes Crème dessert		Salade verte ***Poisson au four*** ***Pdt ou riz*** Mousse chocolat		
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	150g Macédoine V : Boulettes viande sauce madère SPC : Falafel 100g Pâtes Crème dessert 1 tranche de pain	Friand au fromage Œufs florentine 150g Épinards à la crème Petit suisse sans sucre Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : 200g Croziflette (avec viande) SPC : 200g Croziflette (sans viande) Mousse chocolat	Salade de lentilles V : Mijoté veau aux olives SPC : Omelette sauce tomate 200g Haricots verts Bleu Panier de fruits 1 tranche de pain	Cèleri rémoulade V : Côte de porc SPC : Galette végé Pomme noisette Babybel ***1 Compote*** 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	Macédoine V : Boulettes viande sauce madère (sans farine) SPC : omelette Pâtes sans gluten Crème dessert	***Entrée de féculents*** Œufs florentine Épinards à la crème Petit suisse Panier de fruits	Salade verte V : Croziflette* (avec viande) SPC : Croziflette* (sans viande) Mousse chocolat **crozets au sarazin*	Salade de lentilles V : Mijoté veau aux olives SPC : Omelette sauce tomate Haricots verts Bleu Panier de fruits	Cèleri rémoulade V : Côte de porc SPC : Omelette Pomme noisette Babybel ***Compote***
Soir	Crème céleri à la poire ***Pâtes sans gluten + sauce 4 fromages*** Salade verte Buche de chèvre Panier de fruits	Carottes râpées V : Risotto poulet SPC : Risotto légumes Parmesan Fruits au sirop	V : Tajine boulettes agneau SPC : Tajine de la mer ***Polenta*** Camembert Panier de fruits	Salade d'endives emmental V : Poisson à l'oseille SPC : lentilles ***Riz*** Faisselle fruits rouge	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	Macédoine Poisson au four Pâtes ***Laitage 0-3%*** ***Compote*** →sans **huile/beurre/crème**	***Entrée de féculents*** Volaille Épinards ***Laitage 0-3%*** Panier de fruits →sans **huile/beurre/crème**	Salade verte Poisson au four ***Crozets*** ***Laitage 0-3%*** ***Compote*** →sans **huile/beurre/crème**	Salade de lentilles Volaille Haricots verts ***Laitage 0-3%*** Panier de fruits →sans **huile/beurre/crème**	Céleri Côte de porc ***Pomme de terre ou riz*** ***Laitage 0-3%*** ***Compote*** →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	Macédoine V : Boulettes viande sauce madère SPC : Falafel Pâtes Crème dessert	Friand au fromage Œufs florentine Épinards à la crème Petit suisse Panier de fruits	Salade verte V : Croziflette (avec viande) SPC : Croziflette (sans viande) Mousse chocolat	Salade de lentilles V : Mijoté veau aux olives SPC : Omelette sauce tomate Haricots verts Laitage nature Panier de fruits	Cèleri rémoulade SPC : Galette végé Pomme noisette Laitage nature Tarte au citron
Soir	Crème céleri à la poire Pizza 4 fromages Salade verte Laitage nature Panier de fruits	Carottes râpées V : Risotto poulet SPC : Risotto légumes Laitage nature Fruits au sirop	V : Tajine boulettes agneau SPC : Tajine de la mer Semoule Laitage nature Panier de fruits	Salade d'endives sans emmental V : Poisson à l'oseille SPC : Pavé à l'oseille Boulgour Faisselle fruits rouge	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