SEMAINE 3

Du lundi 15 au vendredi 19 janvier 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	V : Choucroute SCP : Sauerkraut Munster Oranges	Salade verte V : Lasagne de boeuf SCP : Lasagne de légumes Fromage blanc fruits sec miel	Salade de lentilles V : Mijoté bœuf au miel SCP : Sauté de champignons au miel Poêlé de légumes Petit suisse Panier de fruits	Poireaux vinaigrette V : Poisson à la provençale SCP : Pavé à la provençale Pâtes Fromage râpé Panier de fruits	Carottes râpée V : Tortillas aux pdt (maison) Purée de courge Livarot Paris-Brest
Soir	Avocat V : Poisson bordelais SCP : Pavé bordelais Mélange de céréales Yaourt aromatisé	Dahl de lentilles/carottes Brie Oranges	Soupe de légumes V : Quiche lauraine SCP : Quiche aux légumes Salade endives/emmental Île flottante	Salade composé (mozza) V : Rôti de veau SCP : Galette végé Gratin pdt / brocolis Liégeois	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	V : Choucroute dont *250g de pommes de terre (37.5)* SCP : Sauerkraut dont *250g de pommes de terre (37.5)* Munster 1 Oranges (13) 2 tranches de pain (20) ***+ 1 compote (15)*** **Total glucides : 85.5g**	Salade verte V : 350g Lasagne de bœuf (42) SCP : 350g Lasagne de légumes (42) Fromage blanc 20g de fruits secs + 1cc miel (15) 3 tranches de pain (30) **Total glucides : 87g**	100G Salade de lentilles (15) V : Mijoté bœuf au miel SCP : Sauté de champignons au miel Poêlé de légumes ***+ 80g de riz (24)*** Petit suisse + 1 sachet de sucre (8) 1 banane (20) 2 tranches de pain (20) **Total glucides : 87g**	Poireaux vinaigrette V : Poisson à la provençale SCP : Pavé à la provençale 250g Pâtes (62.5) Fromage râpé 1 fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain (10) **Total glucides : 85.5g**	100g Carottes râpées (7) V : 200g Tortillas aux pdt (30) 100g Purée de courge (9) Livarot 1 Paris-Brest (30) 1 tranche de pain (10) **Total glucides : 86g**
Soir	Avocat V : 100g Poisson bordelais (5) SCP : 110g Pavé bordelais (20) V : 230g Mélange de céréales (57.5) Ou SPC : 150g mélange de céréales (37.5) 1 Yaourt aromatisé (13) 1 tranche de pain (10) **Total glucides : 85.5g**	200g Dahl de lentilles/carottes (12) ***+ 140g de riz (42)*** Brie 1 Oranges (13) 2 tranches de pain (20) **Total glucides : 87g**	200ml Soupe de légumes (10) V : 200g Quiche lauraine (40) SCP : 200g Quiche aux légumes (40) Salade endives/emmental 100g Île flottante (20) 2 tranches de pain (20) **Total glucides : 90g**	Salade composé (mozza) V : Rôti de veau Ou SCP : Galette végé (13) 200g Gratin pdt / brocolis (14) ***+ 140g de pâtes (35)*** ***Ou SPC + 100g de pâtes (25)*** 1 Liégeois (18) 2 tranches de pain (20) **Total glucides : 87/90g**	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	V : Choucroute dont *250g de pommes de terre (37.5)* SCP : Sauerkraut dont *250g de pommes de terre (37.5)* Munster 1 Oranges (13) 3 tranches de pain (30) ***+ 1 compote (15)*** **Total glucides : 95.5g**	Salade verte V : 350g Lasagne de bœuf (42) SCP : 350g Lasagne de légumes (42) Fromage blanc 20g de fruits secs + 1cc miel (15) + 1 fruit sauf banane (13) 3 tranches de pain (30) **Total glucides : 100g**	100G Salade de lentilles (15) V : Mijoté bœuf au miel SCP : Sauté de champignons au miel Poêlé de légumes ***+ 110g de riz (33)*** Petit suisse + 1 sachet de sucre (8) 1 banane (20) 2 tranches de pain (20) **Total glucides : 96g**	Poireaux vinaigrette V : Poisson à la provençale SCP : Pavé à la provençale 290g Pâtes (72.5) Fromage râpé 1 fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain (10) **Total glucides : 95.5g**	100g Carottes râpées (7) V : 200g Tortillas aux pdt (30) 100g Purée de courge (9) Livarot 1 Paris-Brest (30) 2 tranches de pain (20) **Total glucides : 96g**
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	V : Choucroute dont *250g de pommes de terre (37.5)* SCP : Sauerkraut dont *250g de pommes de terre (37.5)* Munster 1 Oranges (13) + 1 fruits (13) 3 tranches de pain (30) ***+ 1 compote (15)*** **Total glucides : 108.5g**	Salade verte V : 350g Lasagne de bœuf (42) SCP : 350g Lasagne de légumes (42) Fromage blanc 20g de fruits secs + 1cc miel (15) + 1 fruit sauf banane (13) 3 tranches de pain (30) **Total glucides : 100g**	100G Salade de lentilles (15) V : Mijoté bœuf au miel SCP : Sauté de champignons au miel Poêlé de légumes ***+ 130g de riz (42)*** Petit suisse + 1 sachet de sucre (8) 1 banane (20) 2 tranches de pain (20) **Total glucides : 105g**	Poireaux vinaigrette V : Poisson à la provençale SCP : Pavé à la provençale 290g Pâtes (72.5) Fromage râpé 1 fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain (10) ***+ 1 compote (15)*** **Total glucides : 110.5g**	100g Carottes râpées (7) V : 200g Tortillas aux pdt (30) 100g Purée de courge (9) Livarot 1 Paris-Brest (30) 3 tranches de pain (30) **Total glucides : 106g**
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	V : 200g Choucroute SCP : 200g Sauerkraut Munster Oranges 2 tranches de pain	60g Salade verte V : Lasagne de boeuf SCP : Lasagne de légumes Fromage blanc fruits sec miel 1 tranche de pain	Salade de lentilles V : Mijoté bœuf au miel SCP : Sauté de champignons au miel 200g Poêlé de légumes Petit suisse Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Poireaux vinaigrette V : Poisson à la provençale SCP : Pavé à la provençale 150g Pâtes Fromage râpé Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Carottes râpées V : Tortillas aux pdt 200g Purée de courge Livarot Paris-Brest 1 tranche de pain
Soir	½ Avocat V : Poisson bordelais SCP : Pavé bordelais 150g Mélange de céréales Yaourt aromatisé 1 tranche de pain	250g Dahl de lentilles/carottes Brie Oranges 2 tranches de pain	250ml Soupe de légumes V : Quiche lauraine SCP : Quiche aux légumes Salade endives/emmental Île flottante 2 tranches de pain	Salade composé (mozza) V : Rôti de veau SCP : Galette végé 250g Gratin pdt / brocolis ***Compote*** 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	Poisson au four Pomme de terre Fromage mou type kiri ***Compote***		Steak haché Pâtes Petit suisse ***Compote***		
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	V : Choucroute SCP : Sauerkraut Munster Oranges 1 tranche de pain	Salade verte V : Lasagne de boeuf SCP : Lasagne de légumes Fromage blanc fruits sec miel 1 tranche de pain	Salade de lentilles V : Mijoté bœuf au miel SCP : Sauté de champignons au miel Poêlé de légumes Petit suisse sans sucre Panier de fruits 1 tranche de pain	Poireaux vinaigrette V : Poisson à la provençale SCP : Pavé à la provençale 100g Pâtes Fromage râpé Panier de fruits 1 tranche de pain	Carottes râpées V : Tortillas aux pdt Purée de courge Livarot Paris-Brest 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	V : Choucroute SCP : Sauerkraut Munster Oranges	Salade verte V : **Pâtes sans gluten** bolognaise SCP : **Pâtes sans gluten** légumes Fromage blanc fruits sec miel	Salade de lentilles V : Mijoté bœuf au miel SCP : Sauté de champignons au miel Poêlé de légumes Petit suisse Panier de fruits	Poireaux vinaigrette V : Poisson à la provençale SCP : Pavé à la provençale **Pâtes sans gluten** Fromage râpé Panier de fruits	Carottes râpées V : Tortillas aux pdt Purée de courge Livarot ***Compote***
Soir	Avocat V : Poisson au four SCP : Pavé bordelais Polenta ou riz Yaourt aromatisé	Dahl de lentilles/carottes Brie Oranges	Soupe de légumes V : Omelettes aux lardons SCP : Omelettes aux légumes Salade endives/emmental ***Compote***	Salade composé (mozza) V : Rôti de veau SCP : Galette végé Gratin pdt / brocolis (sans farine) Liégeois	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	V : Choucroute **au poisson au four** *(pas de charcuterie)* Laitage 0-3% Oranges →sans **huile/beurre/crème**	Salade verte Steak haché 5% grillé Pâtes Laitage 0-3% →sans **huile/beurre/crème**	Salade de lentilles Volaille grillé sauce au miel Légumes grillés Laitage 0-3% Panier de fruits →sans **huile/beurre/crème**	Poireaux cuits V : Poisson à la provençale (sans olives) Pâtes Laitage 0-3% Panier de fruits →sans **huile/beurre/crème**	Carottes râpées Volaille grillée et pdt Purée de courge 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	V : Choucroute SCP : Sauerkraut Laitage nature Oranges	Salade verte V : Lasagne de boeuf SCP : Lasagne de légumes Fromage blanc fruits sec miel	Salade de lentilles V : Mijoté bœuf au miel SCP : Sauté de champignons au miel Poêlé de légumes Petit suisse Panier de fruits	Poireaux vinaigrette V : Poisson à la provençale SCP : Pavé à la provençale Pâtes Laitage nature Panier de fruits	Carottes râpées V : Tortillas aux pdt Purée de courge Laitage nature Paris-Brest
Soir	Avocat V : Poisson bordelais SCP : Pavé bordelais Mélange de céréales Yaourt aromatisé	Dahl de lentilles/carottes Laitage nature Oranges	Soupe de légumes V : Quiche lauraine SCP : Quiche aux légumes Salade endives/sans emmental Île flottante	Salade composé (sans mozza) V : Rôti de veau SCP : Galette végé Gratin pdt / brocolis Liégeois	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