SEMAINE 4

Du lundi 22 au vendredi 26 janvier 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Nems Wok de légumes Nouille chinoise Yaourt coco Litchi	Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde SPC : Curry de pois chiches Gratin potimarron Faisselle Tartes aux fruits	Poireaux vinaigrette V : Moules marinières SPC : Galette fromagère Potatoes Comté Ananas rôti	Taboulé V : Blanquette de veau SPC : Pavé à la crème Carottes braisées Tomme blanche Panier de fruits	Chou chinois V : Hachis parmentier SPC : Hachis de lentilles Yaourt Panier de fruits
Soir	V : filet de Poisson pané SPC : Galette des champs Purée de carotte Fromage blanc Framboises	Coleslaw V : Boite chaude SPC : Boite chaude sans viande Panier de fruits	Salade d'endives emmental V : Sauté canard à l'orange SPC : Wok de choux rouge, poireau, orange et noisette Riz Yaourt aromatisé	Soupe de légumes V : Poisson à la piperade SPC : Omelette piperade Mélange de céréales Camembert Panier de fruits	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 (standard+spc)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	1 Nems (8g) Wok de légumes 200g Nouille chinoise (50g) 1 Yaourt Coco (13g) 60g Litchi (10g) 1 tranche de pain (10g) **Total glucides : 91g**	Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde Ou SPC : 100g Curry de pois chiches (12) 200g Gratin de potiron (6.5g) ***+ 110g de pâtes (27.5g)*** 1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 80g Tarte aux fruits (25g) 2 tranches de pain (20g) Ou SPC : 1 tranche de pain (10) **Total glucides : 87/89g**	Poireaux vinaigrette V : Moules marinières Ou SPC : 1 Galette fromagère (20) 200g Potatoes (50g) Comté 100g Ananas rôti (16g) 2 tranches de pain (20g) *Ou SPC : pas de pain* **Total glucides : 86g**	100g Taboulé (25) V : Blanquette de veau Ou SPC : 110g Pavé à la crème (20) Carottes braisées **+ 100g pâtes (25g)** Tomme blanche 1 Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) *Ou SPC : pas de pain* **Total glucides : 90g**	Chou chinois V : 400g Hachis parmentier (44) Ou SPC : 350g Hachis de lentilles (45.5) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) **Total glucides : 85/86.5g**
Soir	V : 1 filet de Poisson pané (15g) SPC : 1 Galette des champs (13) 320g Purée de carotte (32g) 1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 50g Framboises (2.5g) 3 tranches de pain (30) **Total glucides : 87.5/85.5g**	Coleslaw Boite chaude (Charcuterie et sans viandes) ***+ 100g de pâtes (25g)*** Banane (20g) ***+ 1 Compote (15g)*** 3 tranches de pain (30g) **Total glucides : 90g**	Salade d'endives emmental V : Sauté de canard à l'orange SV : Wok choux rouge, poireaux, orange, noisette 190g de Riz (57g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 2 tranches de pain (20g) **Total glucides : 85g**	Soupe de légumes V : Poisson à la piperade SPC : Omelette piperade 200g de Mélange de céréales (50g) Camembert Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) **Total glucides : 83g**	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 (standard+spc)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	1 Nems (8g) Wok de légumes 240g Nouille chinoise (60g) 1 Yaourt Coco (13g) 60g Litchi (10g) 1 tranche de pain (10g) **Total glucides : 101g**	Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde Ou SPC : 100g Curry de pois chiches (12) 200g Gratin de potiron (6.5g) ***+ 150g de pâtes (37.5g)*** 1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 80g Tarte aux fruits (25g) 2 tranches de pain (20g) Ou SPC : 1 tranche de pain (10) **Total glucides : 97/99g**	Poireaux vinaigrette V : Moules marinières Ou SPC : 1 Galette fromagère (20) 250g Potatoes (60g) Comté 100g Ananas rôti (16g) 2 tranches de pain (20g) *Ou SPC : pas de pain* **Total glucides : 96g**	100g Taboulé (25) V : Blanquette de veau Ou SPC : 110g Pavé à la crème (20) Carottes braisées **+ 100g Mélange de céréales (25g)** Tomme blanche 1 Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Ou SPC : 1 tranche de pain (10) **Total glucides : 100g**	Chou chinois V : 400g Hachis parmentier (44) Ou SPC : 350g Hachis de lentilles (45.5) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) **Total glucides : 95/96.5g**
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 (standard+spc)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	1 Nems (8g) Wok de légumes 240g Nouille chinoise (60g) 1 Yaourt Coco (13g) 60g Litchi (10g) 2 tranches de pain (20g) **Total glucides : 111g**	Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde Ou SPC : 100g Curry de pois chiches (12) 200g Gratin de potiron (6.5g) ***+ 190g de pâtes (47.5g)*** 1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 80g Tarte aux fruits (25g) 2 tranches de pain (20g) Ou SPC : 1 tranche de pain (10) **Total glucides : 107/109g**	Poireaux vinaigrette V : Moules marinières Ou SPC : 1 Galette fromagère (20) 250g Potatoes (60g) Comté 100g Ananas rôti (16g) 3 tranches de pain (30g) Ou SPC : 1 tranche de pain (10) **Total glucides : 106g**	100g Taboulé (25) V : Blanquette de veau Ou SPC : 110g Pavé à la crème (20) Carottes braisées **+ 140g Mélange de céréales (35g)** Tomme blanche 1 Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Ou SPC : 1 tranche de pain (10) **Total glucides : 110g**	Chou chinois V : 400g Hachis parmentier (44) Ou SPC : 350g Hachis de lentilles (45.5) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) ***+ 1 compote (15)*** **Total glucides : 110/111.5g**
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	Nems 250g Wok de légumes 150g Nouille chinoise Yaourt coco Litchi 1 tranche de pain	Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde SPC : Curry de pois chiches 200g Gratin potimarron Faisselle 80g Tartes aux fruits 1 tranche de pain	Poireaux vinaigrette V : Moules marinières SPC : Galette fromagère 150g Potatoes Comté Ananas rôti 1 tranche de pain	90g Taboulé V : Blanquette de veau SPC : Pavé à la crème 250g Carottes braisées Tomme blanche Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Chou chinois V : 250g Hachis parmentier SPC : 250g Hachis de lentilles Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain
Soir	V : filet de Poisson pané SPC : Galette des champs 250g Purée de carotte Fromage blanc Framboises 1 tranche de pain	100g Coleslaw V : Boite chaude SPC : Boite chaude sans viande Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade d'endives emmental V : Sauté canard à l'orange SPC : Wok de choux rouge, poireau, orange et noisette 150g Riz Yaourt aromatisé 1 tranche de pain	250ml Soupe de légumes V : Poisson à la piperade SPC : Omelette piperade 150g Mélange de céréales Camembert Panier de fruits	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 Nouille chinoise 1 Yaourt Coco ***Compote***		Moules sans sauce Potatoes Fromage type kiri ou laitage ***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	Nems 150g Wok de légumes 100g Nouille chinoise Yaourt Coco Litchi *1 tranche de pain*	Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde SV : SPC : Curry de pois chiches 150g Gratin de potiron Faisselle Tarte aux fruits *1 tranche de pain*	100g Salade de haricot vert V : Moules marinières SPC : 1 Galette fromagère 100g Potatoes Comté Ananas rôti *1 tranche de pain*	90g Taboulé V : Blanquette de veau SV : 110g Pavé à la crème 150g Carottes braisées Tomme blanche Panier de fruits *1 tranche de pain*	90g Chou chinois V : 250g Hachis parmentier SV : 250g Hachis de lentilles Yaourt Panier de fruits *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	***Sardine/maquereau*** Wok de légumes ***Riz*** Yaourt Coco Litchi	Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde SV : Curry de pois chiches ***Ecrasé de potiron*** Faisselle ***Banane***	Poireaux vinaigrette V : Moules marinières SPC : Omelette Potatoes Comté Ananas rôti	Salade de riz V : Blanquette de veau (sans farine) SPC : Pavé à la crème Carottes braisées Tomme blanche Panier de fruits	Chou chinois V : Hachis parmentier SPC : Hachis de lentilles Yaourt Panier de fruits
Soir	***Poisson au four*** SPC : Omelette Purée de carotte + *pdt/pâtes* Fromage blanc ***Framboises***	Coleslaw Boite chaude (Charcuterie et sans viandes) Panier de fruits	Salade d'endives emmental V : Sauté de canard à l'orange ***(sans farine)*** SV : Sauté de poisson à l'orange ***(sans farine)*** Riz Yaourt	Soupe de légumes Poisson à la piperade ***Pâtes sans gluten*** Camembert Panier de fruits	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 (standard)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	***Entré féculents*** Wok de légumes Nouille chinoise Laitage 0-3% Litchi →sans **huile/beurre/crème**	Salade composée (sans →noix bleu) Escalope de volaille grillée ***Ecrasé de potiron*** Faisselle ***Compote*** →sans **huile/beurre/crème**	Poireaux vinaigrette Poisson au four Potatoes Laitage 0-3% ***Compote*** →sans **huile/beurre/crème**	Taboulé Steak haché 5% grillé Carottes braisées Laitage 0-3% Panier de fruits →sans **huile/beurre/crème**	Chou chinois Volaille/poisson au four Yaourt 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	Nems Wok de légumes Nouille chinoise Yaourt coco Litchi	Salade composée (noix sans bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde Gratin potimarron Faisselle Tartes aux fruits	Poireaux vinaigrette V : Moules marinières SPC : Galette fromagère Potatoes Laitage Ananas rôti	Taboulé V : Blanquette de veau Carottes braisées Laitage Panier de fruits	Chou chinois V : Hachis parmentier Yaourt Panier de fruits
Soir	V : filet de Poisson pané Purée de carotte Fromage blanc Framboises	Coleslaw Poisson/pdt/légumes Panier de fruits	Salade d'endives emmental V : Sauté canard à l'orange Riz Yaourt aromatisé	Soupe de légumes V : Poisson à la piperade Mélange de céréales Laitage Panier de fruits	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