SEMAINE 5

Du lundi 29 au vendredi 2 février 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Carottes râpées V: Chili con carné SPC: Chili de légumes haricot rouge Riz complet Yaourt Panier de fruits	Macédoine Gnocchi ricotta épinard Gouda Panier de fruits	Chou râpé V: Roti de porc SPC: Œufs brouillés Blé à la tomate Brie Panier de fruits	Salade verte V: Mijoté bœuf mironton SPC: Mijoté lentilles vertes mironton Pomme vapeur Camembert Crêpes	Pizza 4 fromag V : Poisson à l'aneth SPC : Pavé à l'aneth Gratin choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits
Soir	Salade d'endives bleu noix V: Pâtes au saumon brocolis SPC: Pâtes brocolis fromage Fromage râpé Panier de fruits	Salade boulgour à la grecque (feta) V: Filet poulet à la niçoise SPC: Galette de boulgour aux endives, épinards et comté Carottes persillées Panier de fruits	Soupe de légumes V : Raviolis SPC : Raviolis légumes Petit suisse Panier de fruits	Pamplemousse Croque chèvre Salade verte + croutons Crème dessert	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
	100g Carottes râpées	100g Macédoine (5.6)	Chou râpé	Salade verte	90g Pizza 4 fromages
	(7)	350g Gnocchi ricotta	V : Roti de porc	V : Mijoté de bœuf	(22.5)
	V : Chili con carné	épinard (58)	SPC : Œufs brouillés	mironton	V : Poisson à l'aneth
	Ou SPC : 250g Chili de	Gouda	250g Blé à la tomate	Ou SPC : 100g Mijoté	Ou SPC : 110g Pavé à
	légumes haricot rouge	Fruit sauf banane (13)	(62.5)	lentilles vertes	l'aneth (20)
	(7.5g)	1 tranche de pain (10)	Brie	mironton (10)	+ 120g de Pâtes (30g)
	190g Riz complet (57g) Yaourt	Total glucides : 86.6g	Fruit sauf banane (13)	250g Pomme vapeur	Gratin de choux fleur
Midi	Fruit sauf banane (13)		1 tranche de pain (10)	(37.5g)	Tomme de montagne
	1 tranche de pain (10)		Total glucides : 85.5g	Camembert	Panier de fruits (13g)
	Total glucides :			1 Crêpes (16g)	2 tranches de pain (20g)
	87/94.5			+ Panier de fruits (13g)	Ou SPC : pas de pain
	-			2 tranches de pain (20g) Ou SPC: 1 tranche de	Total glucides : 85.5g
				pain	
				Total glucides : 86.5g	
	Salade d'endives bleu	150g Salade de Boulgour	Soupe de légumes	½ Pamplemousse (13g)	Légende :
	noix	à la grecque (37.5g)	V : 250g Raviolis (bœuf	1 Croque chèvre (17)	SPC : Sans Protéine Carnée
	200g de Pâtes (50g) +	V : Filet de poulet à la	UE) (62.5g)	Salade + 20g de	Fruit ou légume cru
	saumons brocolis OU	niçoise	Ou SPC : 250g Raviolis	croutons (10)	Fruits ou légumes
	brocolis fromage	Ou SPC : Galette de	légumes (62.5)	Crème dessert (18g)	Viande, poisson, œuf
Soir	Fromage râpé	boulgour aux endives,	2 Petit suisse + 1	2 tranches de pain (20g)	Féculent
	1 Banane (20g)	épinards et comté (13)	sachet de sucre (8g)	+ 1 compote (15)	Produit laitier
	2 tranches de pain	Carottes persillées	Panier de fruits (13g)	Total glucides : 93g	Pâtisserie et produit
	(20g)	Banane (20g)	1 tranche de pain (10)		
	Total glucides : 90g	3 tranches de pain (30g)	Total glucides : 93.5g		
	the decester 200 decests	Total glucides : 87.5g			

^{*1} tranche de pain = 20g de pain

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g (standard+spc)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Carottes râpées (7) V: Chili con carné Ou SPC: 250g Chili de légumes haricot rouge (7.5g) 220g Riz complet (66g) Yaourt Fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain (10) Total glucides: 96/103.5	100g Macédoine (5.6) 350g Gnocchi ricotta épinard (58) Gouda Fruit sauf banane (13) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 96.6g	Chou râpé V: Roti de porc SPC: Œufs brouillés 290g Blé à la tomate (72.5) Brie Fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain (10) Total glucides: 95.5g	Salade verte V: Mijoté de bœuf mironton Ou SPC: 100g Mijoté lentilles vertes mironton (10) 250g Pomme vapeur (37.5g) Camembert 1 Crêpes (16g) + Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Ou SPC: 2 tranches de pain Total glucides: 96.5g	90g Pizza 4 fromages (22.5) V: Poisson à l'aneth Ou SPC: 110g Pavé à l'aneth (20) + 160g de Pâtes (40g) Gratin de choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) Ou SPC: pas de pain Total glucides: 95.5g
Soir	cho do pain = 20g do 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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g (standard+spc)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Carottes râpées (7) V: Chili con carné Ou SPC: 250g Chili de légumes haricot rouge (7.5g) 220g Riz complet (66g) Yaourt Fruit sauf banane (13) 2 tranches de pain (20g) Total glucides: 106/113.5	100g Macédoine (5.6) 350g Gnocchi ricotta épinard (58) Gouda Fruit sauf banane (13) 3 tranches de pain (30g) Total glucides: 106.6g	Chou râpé V: Roti de porc SPC: Œufs brouillés 290g Blé à la tomate (72.5) Brie Fruit sauf banane (13) 2 tranches de pain (20g) Total glucides: 105.5g	Salade verte V: Mijoté de bœuf mironton Ou SPC: 100g Mijoté lentilles vertes mironton (10) 310g Pomme vapeur (46.5g) Camembert 1 Crêpes (16g) + Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Ou SPC: 2 tranches de pain Total glucides: 105.5g	90g Pizza 4 fromages (22.5) V: Poisson à l'aneth Ou SPC: 110g Pavé à l'aneth (20) + 200g de Pâtes (50g) Gratin de choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) Ou SPC: pas de pain Total glucides: 105.5g
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	Carottes râpées V: Chili con carné SPC: Chili de légumes haricot rouge Riz complet Yaourt Panier de fruits	Macédoine Gnocchi ricotta épinard Gouda Panier de fruits	Chou râpé V: Roti de porc SPC: Œufs brouillés Blé à la tomate Brie Panier de fruits	Salade verte V: Mijoté bœuf mironton SPC: Mijoté lentilles vertes mironton Pomme vapeur Camembert Crêpes	Pizza 4 fromages V: Poisson à l'aneth SPC: Pavé à l'aneth Gratin choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits
Soir	Salade d'endives bleu noix V: Pâtes au saumon brocolis SPC: Pâtes brocolis fromage Fromage râpé Panier de fruits	Salade boulgour à la grecque (feta) V: Filet poulet à la niçoise SPC: Galette de boulgour aux endives, épinards et comté Carottes persillées Panier de fruits	Soupe de légumes V : Raviolis SPC : Raviolis légumes Petit suisse Panier de fruits	Pamplemousse Croque chèvre Salade verte + croutons Crème dessert	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	Pâtes au saumon Yaourt Compote		Chou râpé Steak haché Pomme de terre 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	100g Carottes râpées V: Chili con carné SPC: Chili de légumes haricot rouge 100g Riz complet Yaourt Panier de fruits	100g Macédoine 250g Gnocchi ricotta épinard Gouda Panier de fruits	100g Chou râpé V: Roti de porc SPC: Œufs brouillés 100g Blé à la tomate Brie Panier de fruits	60g Salade verte V: Mijoté bœuf mironton SPC: Mijoté lentilles vertes mironton 100g Pomme vapeur Camembert Crêpes	Pizza 4 fromages V: Poisson à l'aneth SPC: Pavé à l'aneth 200g Gratin choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits
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	Carottes râpées V: Chili con carné SPC: Chili de légumes haricot rouge Riz complet Yaourt Panier de fruits	Macédoine Gnocchi ricotta épinard Gouda Panier de fruits	Chou râpé V: Roti de porc SPC: Œufs brouillés Polenta à la tomate Brie Panier de fruits	Salade verte V: Mijoté bœuf mironton (sans pain) SPC: Mijoté lentilles vertes mironton (sans pain) Pomme vapeur Camembert Compote	Sardine/maquereau V: Poisson à l'aneth SPC: Pavé à l'aneth Gratin choux fleur (sans farine) Riz Tomme de montagne Panier de fruits
Soir	Salade d'endives bleu noix V : Pâtes <u>sans gluten</u> au saumon brocolis SPC : Pâtes <u>sans gluten</u> brocolis fromage Fromage râpé Panier de fruits	Salade <u>de riz</u> à la grecque (feta) V : Filet poulet à la niçoise SPC : Omelette Carottes persillées Panier de fruits	Soupe de légumes V: Steak haché + pâtes sans gluten SPC: Légumes + pâtes sans gluten Petit suisse Panier de fruits	Pamplemousse Poisson au four Pomme vapeur Salade verte sans croutons Crème dessert	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	Carottes râpées Volaille grillée à la tomate/légumes Riz complet Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème	Macédoine Poisson au four Gnocchi + épinard Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème	Chou râpé Roti de porc Blé à la tomate Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème	Salade verte Steak haché 5% grillé Pomme vapeur Laitage 0-3% Compote ->sans huile/beurre/crème	Poisson à l'aneth Chou-fleur + riz 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	Carottes râpées Chili con carné Riz complet Yaourt Panier de fruits	Macédoine Gnocchi ricotta épinard Laitage Panier de fruits	Chou râpé Roti de porc Blé à la tomate Laitage Panier de fruits	Salade verte Mijoté bœuf mironton Pomme vapeur Laitage Crêpes	Pizza 4 fromages Poisson à l'aneth Gratin choux fleur Laitage Panier de fruits
Soir	Salade d'endives sans bleu noix Pâtes au saumon brocolis sans fromage Laitage Panier de fruits	Salade boulgour à la grecque (sans feta) Filet poulet à la niçoise Carottes persillées Panier de fruits	Soupe de légumes Raviolis Petit suisse Panier de fruits	Pamplemousse Croque chèvre Salade verte + croutons Crème dessert	Légende: SPC: Sans Protéine Carnée Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU ALLERGÈNES

	1 1:20: : 2022	1:24: : 2022	1:4.5/ : 2022		1 1: 2 5/ : 2222	7
	lundi 30 janvier 2023	•		jeudi 2 février 2023	vendredi 3 février 2023	<u>-</u>
 	T	r	nidi T	T		╡
entrée	carottes râpées : m	macédoine ; m,o	chou rapé : m	salade verte : m	pizza 4 fromages : g,l	Légende : _(traces et/ou
plats	Chili con carné	gnocchi ricotta épinard : g,l,o	Roti de porc : g,l,o,ce,su	mijoté bœuf mironton : g,l,o,m,ce,su	poisson à l'aneth : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	Présence) (G) Gluten (Cr) Crustacés
plats sv	Chili de haricots rouges		Œufs brouillés : I, o	mijoté lentilles mironton : P,g,l,o,m,ce,su,cr,mo	pavé à l'aneth : g,l,ce,o,m,su	(O) Œufs (P) Poissons (A) Arachides –(So) Soja
accompagnement	Riz complet :		riz : l	pomme vapeur : l	gratin choux fleur : g,l	(L) Lait (F) Fruits à coques
laitage	yaourt : l	gouda ; l	brie : L	camembert : L	tomme de montagne : L	(Ce) Céleri (M) Moutarde
dessert	panier de fruits ;	panier de fruits ;	panier de fruits :	crêpes : g,l,o	panier de fruits :	(IVI) IVIOULATUE
		:	soir			
entrée	salade d'endives bleu noix : l,m,f	salade boulgour à la grecque : g,m,l	soupe de légumes : l	pamplemouse :		
plats	pâtes au saumon brocolis : G,P,I,o	filet poulet à la niçoise : g,l,o,su,m,ce	raviolis : o,l,g,ce	Croque chèvre : G, L		(Se) Sésame
plats sv	pâtes au brocolis et fromage : G,I,o	Galette de boulgour aux endives, épinards et comté : g,l,o	raviolis légumes : o,l,g,ce	Salade verte croutons : G, m		(Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusque
accompagnement		carottes persillées : l	0:	,		1
laitage	fromage râpé : L		petit suisse : I	0:		
dessert	panier de fruits :	panier de fruits :		crème dessert : L		

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.