

SEMAINE 6

Du lundi 5 au vendredi 9 février 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade pois chiche oriental</p> <p>V : Poisson sauce Dugléré</p> <p>SPC : Pavé sauce dugléré</p> <p>Fondue de poireaux Comté</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade composée (avec ou sans surimi)</p> <p>V : Cordon bleu</p> <p>SPC : Galette de céréales aux légumes (sans soja)</p> <p>Pâtes Kiri</p> <p>Cookie géant</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Quenelle</p> <p>Riz</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Betterave Chioggia</p> <p>V : Rôti de bœuf</p> <p>SPC : Haricots blancs à la tomate</p> <p>Poêlé de légumes et pomme de terre</p> <p>Gâteau de semoule</p>	<p>Salade de cœur de palmier soja miel</p> <p>V : Couscous merguez</p> <p>SPC : Couscous légumes pois chiche</p> <p>Semoule</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Panier de fruits</p>
Soir	<p>Coleslaw</p> <p>V : Veau marengo</p> <p>SPC : Galette fromagère</p> <p>Haricots beurre</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Tarte au chocolat</p>	<p>Soupe de vermicelle</p> <p>V : Curry de poisson</p> <p>SPC : Curry lentille</p> <p>Gratin choux fleur / brocolis</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Kebab</p> <p>SPC : Kebab falafel</p> <p>Tomme des Pyrénées</p> <p>Compote</p>	<p>Omelette piperade</p> <p>Pâtes aux légumes</p> <p>Tomme de montagne</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	100g Salade pois chiche oriental (15) V : Poisson sauce Dugléré	Salade composée (avec ou sans surimi) V : Cordon bleu (15)	100g Carottes râpées (7) 2 Quenelles (12g)	100g Betterave Chioggia (9) V : Rôti de bœuf	Salade de cœur de palmier soja miel V : Couscous merguez
	Ou SPC : 110g Pavé sauce dugléré (20)	Ou SPC : Galette de céréales aux légumes (13)	180g Riz complet (54g)	Ou SPC : 100g Haricots blancs à la tomate (15)	SPC : Couscous légumes pois chiche
	+ 160g riz (48)	180g Pâtes (45)	Camembert	310g Poêlée de légumes et pommes de terre (31g)	210g Semoule (52.5)
	Ou SPC : 100g (30)	Kiri	1 Fruit (sauf banane) (13g)	100g Gâteau de semoule (25g)	1 Yaourt aromatisé (13)
	Fondue de poireaux Comté 1 Fruit (sauf banane) (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 86/88g	1 Cookie géant (28) Pas de pain Total glucides : 88/86g	Pas de pain Total glucides = 86g	2 Tranches de pain (20g) Ou SPC : 1 tranche de pain (10) Total glucides = 85/90g	1 banane (20) Pas de pain Total glucides : 85.5g
Soir	Coleslaw V : Veau marengo	150g Soupe vermicelle (7.5) V : Curry de poisson	Salade verte V : 1 Kebab (50)	Omelette piperade 250g Pâtes (62.5) + légumes	Légende : ■ Fruit ou légume cru ■ Fruits ou légumes ■ Viande, poisson, œuf ■ Féculent ■ Produit laitier ■ Pâtisserie et produit
	Ou SPC : Galette fromagère (20)	SPC : 100g Curry lentille (12)	SPC : 1 Kebab falafel (50)	Tomme de montagne	
	Haricots beurre Fromage râpé	Gratin choux fleur/brocolis	Tomme des Pyrénées	1 Fruit (sauf banane) (13g)	
	75g Tarte au chocolat (30) + 1 compote (15)	+ 150g de pâtes (37.5)	1 Compote (15)	1 tranche de pain (10)	
	4 tranches de pain (40) Ou SPC : 2 tranches de pain	Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8)	1 banane (20) Total glucides : 85g	Total glucides : 85.5g	
Total glucides : 85g	1 Fruit (sauf banane) (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 86/88g				

*1 tranche de pain = 20g de pain

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Salade pois chiche oriental (15) V : Poisson sauce Dugléré	Salade composée (avec ou sans surimi) V : Cordon bleu (15)	100g Carottes râpées (7) 2 Quenelles (12g) 210g Riz complet (63g) Camembert 1 Fruit (sauf banane) (13g) Pas de pain Total glucides = 95g	100g Betterave Chioggia (9) V : Rôti de bœuf Ou SPC : 100g Haricots blancs à la tomate (15)	Salade de cœur de palmier soja miel V : Couscous merguez SPC : Couscous légumes pois chiche 250g Semoule (62.5) 1 Yaourt aromatisé (13) 1 banane (20) Pas de pain Total glucides : 95.5g
	Ou SPC : 110g Pavé sauce dugléré (20)	Ou SPC : Galette de céréales aux légumes (13)		310g Poêlée de légumes et pommes de terre (31g) 100g Gâteau de semoule (25g) + 1 compote (15) 2 Tranches de pain (20g)	
	+ 190g riz (57)	220g Pâtes (55) Kiri		Ou SPC : 1 tranche de pain (10)	
	Ou SPC : 130g riz (39)	1 Cookie géant (28) Pas de pain Total glucides : 98/96g		Total glucides = 100/105g	
	Fondue de poireaux Comté				
	1 Fruit (sauf banane) (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 95/97g				
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 Salade pois chiche oriental (15) V : Poisson sauce Dugléré	Salade composée (avec ou sans surimi) V : Cordon bleu (15)	100g Carottes râpées (7) 2 Quenelles (12g)	100g Betterave Chioggia (9) V : Rôti de bœuf	Salade de cœur de palmier soja miel V : Couscous merguez
	Ou SPC : 110g Pavé sauce dugléré (20)	Ou SPC : Galette de céréales aux légumes (13)	210g Riz complet (63g) Camembert	Ou SPC : 100g Haricots blancs à la tomate (15)	SPC : Couscous légumes pois chiche
	+ 190g riz (57)	260g Pâtes (65) Kiri	1 Fruit (sauf banane) (13g)	310g Poêlée de légumes et pommes de terre (31g) 100g Gâteau de semoule (25g)	250g Semoule (62.5) 1 Yaourt aromatisé (13) 1 banane (20)
	Ou SPC : 130g riz (39)	1 Cookie géant (28) Pas de pain	1 tranche de pain (10)	+ 1 compote (15) 3 Tranches de pain (30g)	Total glucides : 105.5g
	Fondue de poireaux Comté 1 Fruit (sauf banane) (13g) 1 tranche de pain (10) + 1 compote (15) Total glucides : 110/112g	Total glucides : 108/106g	Total glucides = 105g	Ou SPC : 2 tranches de pain (20) Total glucides = 110/115g	
Soir					<p style="text-align: center;">Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>100g Salade pois chiche oriental</p> <p>V : 100g Poisson sauce Dugléré</p> <p>SPC : 100g Pavé sauce dugléré</p> <p>250g Fondue de poireaux Comté</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>80g Salade composée (avec ou sans surimi)</p> <p>V : 1 Cordon bleu</p> <p>SPC : 1 Galette de céréales aux légumes</p> <p>150g Pâtes Kiri</p> <p>Compote</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>100g Carottes râpées</p> <p>Quenelle</p> <p>150g Riz</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>100g Betterave Chioggia</p> <p>V : 100g Rôti de bœuf</p> <p>SPC : 100g Haricots blancs à la tomate</p> <p>250g Poêlé de légumes et pomme de terre</p> <p>Gâteau de semoule</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>90g Salade de cœur de palmier soja miel</p> <p>V : 100g Couscous merguez</p> <p>SPC : 100g Couscous légumes pois chiche</p> <p>150g Semoule</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>
Soir	<p>100g Coleslaw</p> <p>V : 100g Veau marengo</p> <p>SPC : 1 Galette fromagère</p> <p>250g Haricots beurre</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Tarte au chocolat</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>200ml Soupe de vermicelle</p> <p>V : 100g Curry de poisson</p> <p>SPC : 100g Curry lentille</p> <p>200g Gratin choux fleur / brocolis</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>60g Salade verte</p> <p>V : 1 Kebab</p> <p>SPC : 1 Kebab falafel</p> <p>Tomme des Pyrénées</p> <p>Compote</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>100g Omelette piperade</p> <p>200g Pâtes aux légumes</p> <p>Tomme de montagne</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <p>■ Fruit ou légume cru</p> <p>■ Fruits ou légumes</p> <p>■ Viande, poisson, œuf</p> <p>■ Féculent</p> <p>■ Produit laitier</p> <p>■ Pâtisserie et produit</p>

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p><i>Poisson au four</i></p> <p><i>Riz</i></p> <p><i>Kiri</i></p> <p><i>Compote</i></p>		<p><i>Steak haché</i></p> <p>Riz</p> <p>Laitage nature</p> <p><i>Compote</i></p>		
Soir					<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>100g Salade pois chiche oriental</p> <p>V : Poisson sauce Dugléré</p> <p>SPC : Pavé sauce dugléré</p> <p>150g Fondue de poireaux Comté</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>Salade composée (avec ou sans surimi)</p> <p>V : Cordon bleu</p> <p>SPC : Galette de céréales aux légumes</p> <p>100g Pâtes Kiri</p> <p>Cookie géant</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>Salade verte</p> <p>2 Quenelle</p> <p>100g Riz</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>100g Betterave Chioggia</p> <p>V : Rôti de bœuf</p> <p>SPC : Haricots blancs à la tomate</p> <p>150g Poêlé de légumes et pomme de terre</p> <p>Laitage nature</p> <p>Compote</p> <p>2 tranches de pain</p>	<p>100g Salade de cœur de palmier soja miel</p> <p>V : Couscous merguez</p> <p>SPC : Couscous légumes pois chiche</p> <p>100g Semoule</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>
Soir					<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <p>■ Fruit ou légume cru</p> <p>■ Fruits ou légumes</p> <p>■ Viande, poisson, œuf</p> <p>■ Féculent</p> <p>■ Produit laitier</p> <p>■ Pâtisserie et produit</p>

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade pois chiche oriental (<i>sans semoule</i>)</p> <p>V : Poisson sauce Dugléré</p> <p>SPC : Pavé sauce dugléré</p> <p>Fondue de poireaux Comté</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade composée (<i>avec ou sans surimi</i>)</p> <p>V : Steak haché</p> <p>SPC : Curry de lentilles</p> <p>Pâtes sans gluten</p> <p>Kiri</p> <p>Compote</p>	<p>Salade verte</p> <p>Omelette</p> <p>Riz</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Betterave Chioggia</p> <p>V : Rôti de bœuf</p> <p>SPC : Haricots blancs à la tomate</p> <p>Poêlé de légumes et pomme de terre</p> <p>Compote</p>	<p>Salade de cœur de palmier soja miel</p> <p>V : Couscous merguez</p> <p>SPC : Couscous légumes pois chiche</p> <p>Polenta</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Panier de fruits</p>
Soir	<p>Coleslaw</p> <p>V : Veau marengo (<i>sans farine</i>)</p> <p>SPC : Omelette</p> <p>Haricots beurre</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Salade de fruits</p>	<p>Soupe sans vermicelle</p> <p>V : Curry de poisson (<i>sans farine</i>)</p> <p>SPC : Curry lentilles</p> <p>Gratin chou fleur / brocolis (<i>sans béchamel</i>)</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : assiette Kebab + riz</p> <p>SPC : salade haricots rouges/maïs/poivron+ riz</p> <p>Tomme des Pyrénées</p> <p>Compote</p>	<p>Omelette piperade</p> <p>Pâtes sans gluten aux légumes</p> <p>Tomme de montagne</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <p>■ Fruit ou légume cru</p> <p>■ Fruits ou légumes</p> <p>■ Viande, poisson, œuf</p> <p>■ Féculent</p> <p>■ Produit laitier</p> <p>■ Pâtisserie et produit</p>







*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU SANS GRAISSE (standard)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade pois chiche oriental Poisson Fondue de poireaux Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème</p>	<p>Salade composée (sans surimi) Steak haché 5% grillé Pâtes Laitage 0-3% Compote →sans huile/beurre/crème</p>	<p>Carottes râpées Poisson au four Riz Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème</p>	<p>Betterave Chioggia Rôti de bœuf Légumes et pomme de terre Laitage 0-3% Compote →sans huile/beurre/crème</p>	<p>Salade de cœur de palmier soja miel Couscous volaille grillé Semoule Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème</p>
Soir					<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 pois chiche oriental V : Poisson sauce Dugléré SPC : Pavé sauce dugléré Fondue de poireaux Laitage Panier de fruits	Salade composée <i>(avec ou sans surimi)</i> V : Cordon bleu SPC : Galette de céréales aux légumes Pâtes Kiri Cookie géant	Carottes râpées Quenelle Riz Laitage Panier de fruits	Betterave Chioggia V : Rôti de bœuf SPC : Haricots blancs à la tomate Poêlé de légumes et pomme de terre Gâteau de semoule	Salade de cœur de palmier soja miel V : Couscous merguez SPC : Couscous légumes pois chiche Semoule Yaourt aromatisé Panier de fruits
Soir	Coleslaw V : Veau marengo SPC : Galette fromagère Haricots beurre Laitage Tarte au chocolat	Soupe de vermicelle V : Curry de poisson SPC : Curry lentille Gratin choux fleur / brocolis Fromage blanc Panier de fruits	Salade verte V : Kebab SPC : Kebab falafel Laitage Compote	Omelette piperade Pâtes aux légumes 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	salade pois chiche oriental : m	salade composée (surimi) : g,l,o,p,mo,su,cr,m	Carottes râpées : m	betterave chioga : m	salade de cœur de palmier soja miel : so
Plats	poisson sauce Dugléré : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	Cordon bleu : g, l, o	quenelle : g,l,o	roti de bœuf : g,l,o,ce,su	couscous merguez : g
plats sv	Pavé sauce dugléré : pavé à la provençale : g,l,ce,o,m,su, cr	Galette de céréales aux légumes : g, o, l	O :	Haricots blancs à la tomate : ce	couscous légumes : g
accompagnement	fondue de poireaux : L	Pâtes : g	riz : l	poêlé de légumes : l	semoule : g
Laitage	conté : L	Kiri : l	camembert : L	camembert : L	yaourt aromatisé : l
Dessert	panier de fruits ;	cookie géant ; G,l,o,f	panier de fruits :	gateau de semoule : g,l,o	panier de fruits :
Entrée	coleslow : m,o	soupe de vermicelle : g,l,o,ce	Salade verte : m		
Plats	veau marengo :	Curry de poisson : curry de poisson : p,mo,cr,g,su,l,o,m,ce	kebab : g,l,o	omelette piperade : o,l	
plats sv	galette fromagère : g,l,o	curry lentille : l,m	kebab : g,l,o, ce		
accompagnement	haricots beurre ; l	gratin choux fleur : g,l		pâtes aux légumes : G,l,o	
Laitage	Fromage râpé : l	Fromage blanc : l	Tomme des Pyrénées : l	Tomme de montagne	
Dessert	tarte au chocolat : g,o,l,so, F				

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.