

SEMAINE 10 : Du lundi 4 au vendredi 8 mars 2024

Un **curry** ou **cari** est un terme générique désignant une grande variété de préparations épicées. On le trouve principalement dans les cuisines indienne, sri-lanka pakistanaise et bangladaise ou en Asie du Sud-Est (cuisine thaïlandaise).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Carottes râpées V: Poisson grenoblois SPC: Pavé grenoblois Gratin dauphinois (maison) St marcelin Cookie géant	Salade de haricot vert Curry lentille Riz Gouda Panier de fruits	Chou chinois V : Sauté porc à l'oignon SPC : Haricots blancs aux oignons rôtis (blé) Nouille chinoise Yaourt coco Litchi	V : Pâté croute SPC : Terrine de légumes Omelette piperade Gratin choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits	Salade verte V: Mijoté bœuf aux olives SPC: sauté de champignons aux olives Pommes rissolées Camembert Tartes aux fruits
Soir	Salade d'endives emmental croutons V: Rôti de veau SPC: Galette des champs Blé Petit suisse	Céleri rémoulade V: Pâtes au thon SPC: Pâtes aux fromages Fromage râpé Panier de fruits	Soupe de légumes Chili de légumes haricot rouge Mélange de céréales Crème dessert	Salade boulgour à la grecque V: Sauté volaille à l'espagnole (chorizo) SPC: Omelette sauce tomate Choux de Bruxelles braisés Panier de fruits	Légende: SPC: Sans Protéine Carnée Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

























^{* «} 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 (7)	Salade de haricot vert	Chou chinois	V : 50g Pâté croute (10)	Salade verte
Midi	V : Poisson grenoblois	150g Curry lentille (18)	V : Sauté porc à	Ou SPC: 50g Terrine de	V : Mijoté bœuf aux
	Ou SPC : 110g Pavé	180g Riz (54)	l'oignon	légumes	olives
	grenoblois (19)	Gouda	Ou SPC: 100g Haricots	Omelette piperade	SPC: sauté de
	250g Gratin dauphinois	1 fruits (sauf banane)	blancs aux oignons	Gratin choux fleur	champignons aux olives
	(37.5) St marcelin	(13g)	rôtis (blé) (15)	+ 200g de boulgour (50)	300g Pommes rissolées
	1 cookie géant (29)	Pas de pain	200g Nouille chinoise	Tomme de montagne	(45)
	2 tranches de pain (20)	Total glucides : 85	(50)	1 fruits (sauf banane)	Camembert
	ou spc: Pas de pain		1 Yaourt coco (20)	2 tranches de pain (20)	80g Tartes aux fruits (25)
	Total glucides :		100g Litchi (15)	Total glucides : 93/83g	2 tranches de pain (20)
	93.5/92.5g		Ou SPC : pas de litchi		Total glucides : 90g
			Total glucides : 85g		
	Salade d'endives	Céleri rémoulade	Soupe de légumes	100g Salade boulgour à	Légende :
	emmental + 10g de	V : 200g de Pâtes (50)	200g Chili de légumes	la grecque (10)	SPC : Sans Protéine Carnée
	croutons (6)	+ thon	haricot rouge (6)	V : Sauté volaille à	Fruit ou légume cru
	V : Rôti de veau	SPC: 200g de Pâtes	200g Mélange de	l'espagnole	Fruits ou légumes
	Ou SPC : Galette des	(50) + fromages	céréales (50)	SPC : Omelette sauce	Viande, poisson, œuf
	champs (13)	Fromage râpé	1 Crème dessert (18)	tomate	Féculent
Soir	250g de blé (62.5)	Banane (20)	1 tranche de pain (10g)	+130g de boulgour (32.5)	Produit laitier Pâtisserie et produit
	Ou SPC : 200g Blé (50)	2 tranches de pain (20)	Total glucides : 84g	Choux de Bruxelles	Patisserie et produit
	Petit suisse + 1 sachet de	Total glucides : 90g		braisés	
	sucre (8)			Panier de fruits (13)	
	1 tranche de pain (10g)			3 tranches de pain (30)	
	Total glucides : 86.5/87g			Total glucides : 85.5g	
* 4	cho do noin = 20g do noin				

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

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	100g Carottes râpées (7)	Salade de haricot vert	Chou chinois	V: 50g Pâté croute (10)	Salade verte
	V : Poisson grenoblois	150g Curry lentille (18)	V : Sauté porc à l'oignon	Ou SPC: 50g Terrine	V : Mijoté bœuf aux
	Ou SPC: 110g Pavé	180g Riz (54)	Ou SPC: 100g Haricots	de légumes	olives
	grenoblois (19)	Gouda	blancs aux oignons rôtis	Omelette piperade	SPC: sauté de
	250g Gratin dauphinois	1 fruits (sauf banane)	(blé) (15)	Gratin choux fleur	champignons aux olives
Midi	(37.5) St marcelin	(13g)	240g Nouille chinoise (60)	+ 240g de boulgour (60)	300g Pommes rissolées
	1 cookie géant (29)	1 tranche de pain (10)	Ou SPC : 200g de nouilles	Tomme de montagne	(45)
	3 tranches de pain (30)	Total glucides : 95	(50)	1 fruits (sauf banane)	Camembert
	Ou SPC 1 tranche de pain		1 Yaourt coco (20)	2 tranches de pain (20)	80g Tartes aux fruits (25)
	Total glucides :		100g Litchi (15)	Total glucides :	3 tranches de pain (30)
	103.5/102.5g		Total glucides : 95/100g	103/93g	Total glucides : 100g
					Légende :
					SPC : Sans Protéine Carnée
					Fruit ou légume cru
Soir					Fruits ou légumes
3011					Viande, poisson, œuf
					Féculent
					Produit laitier
	aha da gain 20a da gain				Pâtisserie et produit

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

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g (standard+spc)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	100g Carottes râpées (7)	Salade de haricot vert	Chou chinois	V: 50g Pâté croute (10)	Salade verte
Midi	V : Poisson grenoblois	150g Curry lentille (18)	V : Sauté porc à l'oignon	Ou SPC : 50g Terrine	V : Mijoté bœuf aux
	Ou SPC : 110g Pavé	220g Riz (66)	Ou SPC: 100g Haricots	de légumes	olives
	grenoblois (19)	Gouda	blancs aux oignons rôtis	Omelette piperade	SPC: sauté de
	270g Gratin dauphinois	1 fruits (sauf banane)	(blé) (15)	Gratin choux fleur	champignons aux olives
	(40.5) St marcelin	(13g)	280g Nouille chinoise	+ 240g de boulgour (60)	340g Pommes rissolées
Midi	1 cookie géant (29)	1 tranche de pain (10)	(70)	Tomme de montagne	(51)
	3 tranches de pain (30)	Total glucides: 107g	Ou SPC : 240g de nouilles (60)	1 fruits (sauf banane)	Camembert
	Ou SPC 1 tranche de pain			3 tranches de pain (30)	80g Tartes aux fruits (25)
	Total glucides :		1 Yaourt coco (20) 100g Litchi (15)	Total glucides :	3 tranches de pain (30)
	106.5/105.5g		Total glucides :	113/103g	Total glucides : 106g
	, ,		105/110g	, 5	
			103/1105		Légende :
					SPC : Sans Protéine Carnée
					Fruit ou légume cru
Soir					Fruits ou légumes
3011					Viande, poisson, œuf
					Féculent
					Produit laitier
	she de nain - 20s de nain				Pâtisserie et produit

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

MENU HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Carottes râpées V: Poisson grenoblois SPC: Pavé grenoblois 150g Gratin dauphinois (maison) St marcelin Cookie géant 1 tranche de pain	Salade de haricot vert Curry lentille 150g Riz Gouda Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Chou chinois V: Sauté porc à l'oignon SPC: Haricots blancs aux oignons rôtis (blé) 150g Nouille chinoise Yaourt coco Litchi 1 tranche de pain	Entrée de crudités Omelette piperade 200g Gratin choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits 2 tranches de pain	60g Salade verte V: Mijoté bœuf aux olives SPC: sauté de champignons aux olives 150g Pommes rissolées Camembert Compote 1 tranche de pain
Soir	60g Salade d'endives emmental croutons V: Rôti de veau SPC: Galette des champs 150g Blé Petit suisse	100g Céleri rémoulade V: Pâtes au thon SPC: Pâtes aux fromages Fromage râpé Panier de fruits 1 tranche de pain	250ml Soupe de légumes Chili de légumes haricot rouge 150g Mélange de céréales Laitage 1 tranche de pain	Salade boulgour à la grecque V: Sauté volaille à l'espagnole SPC: Omelette sauce tomate 200g Choux de Bruxelles braisés Panier de fruits 2 tranches 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
	Poisson au four		Steak haché		
	Pomme de terre		Nouille chinoise		
	Laitage ou kiri		Yaourt coco		
	Compote ou Banane		Compote ou Banane		
Midi					
					Légende :
					SPC : Sans Protéine Carnée
					Fruit ou légume cru
Soir					Fruits ou légumes
3011					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: Poisson grenoblois SPC: Pavé grenoblois 100g Pomme de terre St marcelin Cookie géant 1 tranche de pain	Salade de haricot vert Curry lentille 100g Riz Gouda Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Chou chinois V: Sauté porc à l'oignon SPC: Haricots blancs aux oignons rôtis (blé) 100g Nouille chinoise Yaourt coco Litchi 1 tranche de pain	Entrée de crudités Omelette piperade 200g Gratin choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits 2 tranches de pain	60g Salade verte V: Mijoté bœuf aux olives SPC: sauté de champignons aux olives 100g Pommes rissolées Camembert 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	Carottes râpées Poisson grenoblois (sans croutons) Gratin dauphinois (maison) St marcelin Compote	Salade de haricot vert Curry lentille Riz Gouda Panier de fruits	Chou chinois Sauté porc à l'oignon (sans farine) Pâtes sans gluten chinoise Yaourt coco Litchi	Entrée de crudités Omelette piperade Gratin choux fleur (sans farine) Tomme de montagne Panier de fruits	Salade verte Mijoté bœuf aux olives Pommes rissolées Camembert Compote
Soir	Salade d'endives emmental sans croutons Rôti de veau Pomme de terre Petit suisse	Céleri rémoulade Pâtes <u>sans gluten</u> au thon Fromage râpé Panier de fruits	Soupe de légumes Chili de légumes haricot rouge Riz Crème dessert	Entrée de crudités Sauté volaille à l'espagnole + Polenta ou autre féculent sans gluten Choux de Bruxelles braisés 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
	Carottes râpées	Salade de haricot vert	Chou chinois	Entrée crudités	Salade verte
Midi	Poisson au four	Curry lentille	Sauté porc à l'oignon	Volaille	Poisson au four
	Pomme de terre	Riz	Nouille chinoise	Choux fleur	Pommes de terre
	Laitage 0-3%	Laitage 0-3%	Laitage 0-3%	Laitage 0-3%	Laitage 0-3%
	Compote	Panier de fruits	Litchi	Panier de fruits	Compote
	→sans	→ sans	→sans	→sans	→sans
	huile/beurre/crème	huile/beurre/crème	huile/beurre/crème	huile/beurre/crème	huile/beurre/crème
					Légende :
					SPC : Sans Protéine Carnée
					Fruit ou légume cru
Soir					Fruits ou légumes
3011					Viande, poisson, œuf
					Féculent
					Produit laitier
					Pâtisserie et produit

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

Sans charcuterie/fromage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Mic	Carottes râpées Poisson grenoblois Gratin dauphinois (maison) Laitage Cookie géant	Salade de haricot vert Curry lentille Riz Laitage Panier de fruits	Chou chinois Sauté porc à l'oignon Nouille chinoise Yaourt coco Litchi	Entrée crudités Omelette piperade Gratin choux fleur Laitage Panier de fruits	Salade verte Mijoté bœuf aux olives Pommes rissolées Laitage Tartes aux fruits
Soi	Salade d'endives sans emmental + croutons Rôti de veau	Céleri rémoulade Pâtes au thon Laitage Panier de fruits	Soupe de légumes Chili de légumes haricot rouge Mélange de céréales Crème dessert	Salade boulgour à la grecque Sauté volaille à l'espagnole Choux de Bruxelles braisés 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 4 mars 2024	mardi 5 mars 2024	mercredi 6 mars 2024	jeudi 7 mars 2024	vendredi 8 mars 2024	
Midi						
		salade de haricot		paté croute :		Légende
Fueturá o			chou chinois : m	'	salade verte : m	(traces
Entrée	carottes râpées : m	vert ; m,su		g,l,o,ce,m,(f),su		et/ou
Dist	poisson grenoblois :	1	sauté porc à l'oignon :		mijoté bœuf aux	Présence
Plats	g,o,P	curry lentille ; l,m	g,su,l,o,m,ce	omelette piperade : o,l	olives : m,g,l,o,ce,su	(G) Glute
					Sauté de	(Cr) Crustacé
_			Haricots blanc aux		champignons olives :	(O) Œufs
plats sv	Pavé grenoblois: 0	0;	oignons : g	0:	su	(D) Œuis
	gratin dauphinois					Poissons
accompagnement	(maison) : I	riz ; l	nouille chinoise : g,o	gratin choux fleur : g,l	pommes rissolées : g	(A)
						Arachide
Laitage	st marcelin : I	gouda ; I	yaourt coco : I	tomme de montagne : L	camembert : L	(So) Soja
					tartes aux fruits	(L) Lait
Dessert	cookie ; g,l,o,f	panier de fruits ;	litchi :	panier de fruits :	:G,I,O,f	(F) Fruits
						coques
	salade d'endives					(Ce) Céle
	emmental croutons:	soupe de légumes :	celeri rémoulade :	salade boulgour à la		(M)
Entrée	l,m,g	I	l,o,m	grecque : g,m,l		Moutard
						(Se) Sésame
	roti de veau :	pâtes au thon :	chili de légumes	sauté volaille à		(Su)
Plats	g,l,o,ce,su	G,P,I,o	haricot rouge :	l'espagnole : su		Sulfites
	galette des champs :	Pâtes au fromage :		Omelette sauce		(+10mg/k
plats sv	G,l,o,so,ce,m	g, I, o	0	tomate : o, l		(Lu) Lupi
			mélange de céréales :	choux de bruxelles		(Mo)
accompagnement	blé : g	0:	G	braisés : g,l,o,ce,su		Mollusqu
Laitage	petit suisse : l	fromage râpé : L	0:	0:		
Dessert	0:	panier de fruits :	crème dessert : L	panier de fruits :		1

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.