SEMAINE 8

Du lundi 19 au vendredi 23 février 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Chou chinois Tortillas aux pdt Purée carotte Livarot Moelleux chocolat	Salade verte V : Pâtes bolognaises SPC : Pâtes So Bolo Fromage râpé Fromage blanc fruits sec miel	Champignon à la grec V : Mijoté bœuf tajine SPC : Boulgour façon tajine Blé Petit suisse fruits	Betterave à la moutarde à l'ancienne V : Poisson à la provençale SPC : Pavé à la provençale Riz à la tomate Fromage râpé Compote	Maquereaux V : Potée SPC : Potée (rouleau sans viande) Munster Panier de fruits
Soir	Avocat V : Poisson bordelais SPC : Aloo Goby Mélange de céréales Yaourt aromatisé	Soupe de légumes V : Quiche lorraine SPC : Quiche aux légumes Salade verte Pomme au four	Gnocchi ricotta épinard Yaourt Savoie Panier de fruits	Salade de fenouil à l'orange V : Rôti de veau SPC : Omelette aux champignons 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 (standard+spc)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Chou chinois 270g Tortillas aux pdt *(40.5)* 200g Purée carotte (10) Livarot 50g Moelleux au chocolat (25) *1 tranche de pain (10)* **Total glucide : 85.5g**	Salade verte V : 200g Pâtes *(50)* + bolognaises Ou SPC : 200g Pâtes (50) + So Bolo Fromage râpé Fromage blanc 10g Fruits secs *(4.5g)* 1 barquette miel *(16g)* 2 Tranches de pain *(20g)* **Total glucide = 90.5g**	Champignon à la grec V : Mijoté bœuf tajine Ou SPC : 150g Boulgour façon tajine (22.5) 200g Blé *(50)* Ou SPC : 160g Blé *(40)* Petit suisse fruits *(6.5)* Fruit SAUF Banane *(13g)* 2 Tranches de pain *(20g)* *Ou SPC : 1 tranche de pain* **Total glucide = 89.5/g**	100g Betterave à la moutarde à l'ancienne *(7)* V : 110g Poisson à la provençale Ou SPC : 110 Pavé à la provençale (20) 150g Riz *(45)* + à la tomate Fromage râpé Compote *(15)* 2 Tranches de pain *(20g)* *Ou SPC : pas de pain* **Total glucide : 87g**	Maquereaux V : Potée (avec 100g de pdt *: 15*) Ou SPC : Potée (rouleau sans viande *: 13*) ***+ 150g de pâtes*** *(37.5)* ***Ou SPC : 110g de pâtes*** *(27.5)* Munster Fruit SAUF Banane *(13g)* 2 Tranches de pain *(20g)* **Total glucide : 85.5/88.5g**
Soir	Avocat V : 100g Poisson bordelais *(5)* Ou SPC : Aloo Goby (avec 50g pdt *: 7.5*) 200g Mélange de céréales (50) Yaourt aromatisé *(13)* 2 Tranches de pain *(20g)* **Total glucide : 88/90.5g**	Soupe de légumes V : 200g Quiche lorraine *(45)* Ou SPC : 200g Quiche aux légumes *(45)* Salade verte 1 Pomme au four *(20)* 2 Tranches de pain *(20g)* **Total glucide : 85g**	300g Gnocchi ricotta épinard (50) Yaourt Savoie Banane *(20g)* 2 Tranches de pain *(20g)* **Total glucide : 90**	80 Salade de fenouil à l'orange *(1.5)* V : Rôti de veau Ou SPC : Omelette aux champignons 200g Gratin pdt / brocolis *(20)* ***+ 100g de riz*** *(30)* 1 Liégeois *(18)* 2 Tranches de pain *(20g)* **Total glucide : 89.5g**	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	Chou chinois 270g Tortillas aux pdt *(40.5)* 200g Purée carotte (10) Livarot 50g Moelleux au chocolat (25) *2 tranches de pain (20)* **Total glucide : 95.5g**	Salade verte V : 240g Pâtes *(60)* + bolognaises Ou SPC : 240g Pâtes (60) + So Bolo Fromage râpé Fromage blanc 10g Fruits secs *(4.5g)* 1 barquette miel *(16g)* 2 Tranches de pain *(20g)* **Total glucide = 100.5g**	Champignon à la grec V : Mijoté bœuf tajine Ou SPC : 150g Boulgour façon tajine (22.5) 200g Blé *(50)* Ou SPC : 160g Blé *(40)* Petit suisse fruits *(6.5)* Fruit SAUF Banane *(13g)* 3 Tranches de pain *(30g)* *Ou SPC : 2 tranches de pain* **Total glucide = 99.5/g**	100g Betterave à la moutarde à l'ancienne *(7)* V : 110g Poisson à la provençale Ou SPC : 110 Pavé à la provençale (20) 190g Riz *(55)* + à la tomate Fromage râpé Compote *(15)* 2 Tranches de pain *(20g)* *Ou SPC : pas de pain* **Total glucide : 97g**	Maquereaux V : Potée (avec 100g de pdt *: 15*) Ou SPC : Potée (rouleau sans viande *: 13*) ***+ 190g de pâtes** (37.5)* ***Ou SPC : 150g de pâtes** (27.5)* Munster Fruit SAUF Banane *(13g)* 2 Tranches de pain *(20g)* **Total glucide : 95.5/98.5g**
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	Chou chinois 270g Tortillas aux pdt *(40.5)* 200g Purée carotte (10) Livarot 50g Moelleux au chocolat (25) *3 tranches de pain (30)* **Total glucide : 105.5g**	Salade verte V : 240g Pâtes *(60)* + bolognaises Ou SPC : 240g Pâtes (60) + So Bolo Fromage râpé Fromage blanc 10g Fruits secs *(4.5g)* 1 barquette miel *(16g)* *3 tranches de pain (30)* **Total glucide = 110.5g**	Champignon à la grec V : Mijoté bœuf tajine Ou SPC : 150g Boulgour façon tajine (22.5) 220g Blé *(55)* Ou SPC : 180g Blé *(45)* Petit suisse fruits *(6.5)* Fruit SAUF Banane *(13g)* 3 Tranches de pain *(30g)* *Ou SPC : 2 tranches de pain* **Total glucide = 104.5/g**	100g Betterave à la moutarde à l'ancienne *(7)* V : 110g Poisson à la provençale Ou SPC : 110 Pavé à la provençale (20) 120g Riz *(64)* + à la tomate Fromage râpé Compote *(15)* 2 Tranches de pain *(20g)* *Ou SPC : pas de pain* **Total glucide : 106g**	Maquereaux V : Potée (avec 100g de pdt *: 15*) Ou SPC : Potée (rouleau sans viande *: 13*) ***+ 190g de pâtes*** *(37.5)* ***Ou SPC : 150g de pâtes*** *(27.5)* Munster Fruit SAUF Banane *(13g)* 3 Tranches de pain *(30g)* **Total glucide : 105.5/108.5g**
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	100g Chou chinois 180g Tortillas aux pdt 250g Purée carotte Livarot 50g Moelleux chocolat	60g Salade verte V : 150g Pâtes + bolognaises SPC : 150g Pâtes + So Bolo Fromage râpé Fromage blanc fruits sec miel	100g Champignon à la grec V : Mijoté bœuf tajine SPC : 100g Boulgour façon tajine 150g Blé Petit suisse fruits	100g Betterave à la moutarde à l'ancienne V : 110g Poisson à la provençale SPC : 110g Pavé à la provençale 100g Riz à la tomate Fromage râpé Compote	Maquereaux V : 200g Potée SPC : 200g Potée (rouleau sans viande) Munster Panier de fruits
Soir	Avocat V : Poisson bordelais SPC : Aloo Goby 150g Mélange de céréales Yaourt aromatisé	250ml Soupe de légumes V : 200g Quiche lorraine SPC : 200g Quiche aux légumes Salade verte Pomme au four	250g Gnocchi ricotta épinard Yaourt Savoie Panier de fruits	60g Salade de fenouil à l'orange V : Rôti de veau SPC : Omelette aux champignons 200g Gratin pdt / brocolis 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 250g Purée carotte + pdt Laitage Moelleux chocolat + compote		Steak haché Pomme de terre/pâtes/gnocchi Petit suisse fruits ***Liégeois***		
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 Chou chinois 180g Tortillas aux pdt 150g Purée carotte Livarot Moelleux chocolat 1 tranche de pain	60g Salade verte V : 100g Pâtes + bolognaises SPC : 100g Pâtes + So Bolo Fromage râpé Fromage blanc fruits sec miel 1 tranche de pain	100g Champignon à la grec V : Mijoté bœuf tajine SPC : Boulgour façon tajine 100g Blé Petit suisse fruits 1 tranche de pain	100g Betterave à la moutarde à l'ancienne V : Poisson à la provençale SPC : Pavé à la provençale 100g Riz à la tomate Fromage râpé Compote 1 tranche de pain	Maquereaux V : Potée SPC : Potée (rouleau sans viande) Munster Panier de fruits 2 tranches 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	Chou chinois Tortillas aux pdt Purée carotte Livarot ***Compote***	60g Salade verte V : Pâtes sans gluten + bolognaises SPC Pâtes sans gluten + So Bolo Fromage râpé Fromage blanc fruits sec miel	Champignon à la grec V : Mijoté bœuf tajine SPC : ***Polenta*** façon tajine Polenta Petit suisse fruits	Betterave à la moutarde à l'ancienne V : Poisson à la provençale SPC : Pavé à la provençale Riz à la tomate Fromage râpé Compote	Maquereaux V : Potée SPC : Potée sans rouleau (lentille/pdt/riz) Munster Panier de fruits
Soir	Avocat ***V : Poisson au four*** SPC : Aloo Goby ***Pomme de terre*** Yaourt aromatisé	Soupe de légumes V : Omelette lorraine (ou Pâtes sans gluten+steak) SPC : Omelette aux légumes (ou Pâtes sans gluten + légumes) Salade verte Pomme au four	Pâtes sans gluten ricotta épinard Yaourt Savoie Panier de fruits	Salade de fenouil à l'orange V : Rôti de veau SPC : Omelette aux champignons 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 (standard)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Chou chinois ***Poisson*** + pdt Purée carotte Laitage 0-3% **Compote** →sans **huile/beurre/crème**	Salade verte Pâtes ***+ steak haché 5% grillé*** Laitage 0-3% Panier de fruits →sans **huile/beurre/crème**	Champignon à la grec ***Volaille grillée tajine*** Blé Laitage 0-3% →sans **huile/beurre/crème**	Betterave à la moutarde à l'ancienne Poisson à la provençale Riz à la tomate Compote →sans **huile/beurre/crème**	***Entré crudités*** Potée ***sans saucisse/poitrine →poisson*** 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	Chou chinois Tortillas aux pdt Purée carotte **Laitage nature** Moelleux chocolat	Salade verte Pâtes + bolognaises *Pas de fromage râpé* Fromage blanc fruits sec miel	Champignon à la grec Mijoté bœuf tajine Blé Petit suisse fruits	Betterave à la moutarde à l'ancienne Poisson à la provençale Riz à la tomate *Pas de fromage râpé* Compote	Maquereaux Potée (rouleau sans viande) **Laitage nature** Panier de fruits
Soir	Avocat Poisson bordelais Mélange de céréales Yaourt aromatisé	Soupe de légumes Quiche lorraine Salade verte Pomme au four	Gnocchi ricotta épinard Yaourt Savoie Panier de fruits	Salade de fenouil à l'orange Rôti de veau Gratin pdt / brocolis *Pas de fromage râpé* 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	Choux chinois : m	salade verte ; m	champignon à la grec : su	betterave à la moutarde à l'ancienne : m	Maquereaux : 0 :
Plats	tortillas aux pdt : g,l,o	pâtes bolognaise ; G,l,o	mijoté bœuf tajine : su	poisson à la provençale : P , su	Potée : g,l,o
plats sv	0 :	pâtes so bolo ; G,P,l,o, so	Boulgour façon tajine : g, F	Pavé à la provençale : 0 :	Potée végé : g,l,o
accompagnement	purée carotte : g,l,su	0 ;	blé : g	Riz à la tomate : 0	0 :
Laitage	livarot : l	0 ;	petit suisse fruits : l	fromage râpé : L	munster : l
Dessert	Moelleux chocolat ; g,l,o,f	fromage blanc fruits sec miel ; l,f	panier de fruits :	compote :	panier de fruits :
Entrée	avocat : m	soupe de légumes : l	0 :	salade composé (mozza) : l,m	
Plats	poisson bordelais : P,g,o,l,m	quiche : g,l,o,f	Gnocchi riccotta épinard : l, g,	rôti de veau : g,l,o,ce,su	
plats sv	Aloo gobi : 0 :	quiche aux légumes : g,l,o,f		Omelette aux champigons : o,l	
accompagnement	mélange de céréales : G	salade verte : m		gratin pdt / brocolis : g,l	
Laitage	yaourt aromatisé : l	0 :	Yaourt savoie : L	0 :	
Dessert	0 :	Pomme au four : 0	panier de fruits :	liegeois : l	

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.