







SEMAINE 11

Du lundi 11 au vendredi 15 mars 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade pois chiche V : Poisson meunière SPC : Pavé à la niçoise Fondue de poireaux Comté Panier de fruits	Salade verte V : Cuisse de poulet SPC : Galette végétale Blé aux petits légumes Kiri Eclair	Radis croque sel Quenelle à la tomate Riz à la tomate Camembert Panier de fruits	Betterave Chioggia V : Rôti de bœuf SPC : Dahl de lentille carotte Poêlé de légumes Riz au lait	Salade de cœur palmier soja miel V : Couscous merguez SPC : Couscous légumes Semoule Yaourt aromatisé Panier de fruits
Soir	Coleslaw V : Veau sauce bbq SPC : Flan aux lentilles Pâtes Fromage râpé Liégeois	Soupe de vermicelle V : Gratin de fruits de mer SPC : Gratin de potiron, lentilles et quinoa Choux fleur braisés Fromage blanc Panier de fruits	Salade d'endives bleu/noix V : Escalope de volaille chasseur SPC : Omelette aux champignons Petits pois carotte Compote	Salade verte Croque fromage Haricot à l'espagnole 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	90g Salade de pois chiche (13.5g) V : Poisson meunière	60g Salade verte V : Cuisse de poulet	80g Radis croque sel 80g Quenelle (12)	80g Betterave Chioggia (7)	90g Salade de cœur de palmier soja miel
	Ou SPC : 110g Pavé au beurre blanc (20)	Ou SPC : 1 Galette végé (13)	150g Riz (45g) Camembert	V : Rôti de bœuf SPC : 100g Dahl de lentille carotte (6g)	V : Couscous merguez
	+ 160g Pâtes (40)	300g Blé aux petits légumes (45)	Fruit sauf banane et raisins (13g)	+110g de pâtes (27.5)	SPC : Couscous légumes
	Fondue de poireaux Comté	Ou SPC : 250g de blé aux petits légumes (37.5)	2 tranches de pain (20g)	1 Riz au lait (25g)	160g Semoule (40)
	Fruit sauf banane et raisins (13)	Kiri Eclair (19)	Total glucides : 90g	2 tranches de pain (20g)	1 Yaourt aromatisé (13)
	2 tranches de pain (20)	2 tranches de pain (20) Total glucides : 84/89.5g		Total glucides : 85.5g	Fruit sauf banane et raisins (13g)
Ou SPC : pas de pain				2 tranches de pain (20g)	
	Total glucides : 86.5g			Total glucides : 86g	
Soir	100g Coleslaw V : Veau sauce bbq SPC : Flan aux lentilles 200g Pâtes (50g) Fromage râpé 1 Liégeois (18g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 88g	150ml Soupe de vermicelle (10.5) V : Gratin de fruits de mer (4) SPC : 125g Gratin de potiron, lentilles et quinoa (10) Choux fleur braisés + 160g de blé (40) Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) Fruit sauf banane et raisins (13) Total glucides : 85.5/91.5g	60g Salade d'endives bleu/noix V : Escalope de volaille chasseur SPC : Omelette aux champignons Petits pois carotte + 130g de riz (39) 1 Compote (15) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 84g	60g Salade verte 1 Croque fromage (20) Haricot à l'espagnole + 130g de riz (36) 1 banane (ou 1 fruit et demi) (20) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 86g	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	90g Salade de pois chiche (13.5g) V : Poisson meunière Ou SPC : 110g Pavé au beurre blanc (20)	60g Salade verte V : Cuisse de poulet Ou SPC : 1 Galette végé (13)	80g Radis croque sel 80g Quenelle (12) 180g Riz (54g) Camembert	80g Betterave Chioggia (7) V : Rôti de bœuf SPC : 100g Dahl de lentille carotte (6g) +150g de pâtes (37.5)	90g Salade de cœur de palmier soja miel V : Couscous merguez SPC : Couscous légumes 200g Semoule (50)
	+ 200g Pâtes (50)	300g Blé aux petits légumes (45) Ou SPC : 250g de blé aux petits légumes (37.5)	Fruit sauf banane et raisins (13g)	1 Riz au lait (25g)	1 Yaourt aromatisé (13)
	Fondue de poireaux Comté Fruit sauf banane et raisins (13) 2 tranches de pain (20)	Kiri Eclair (19) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 94/99.5g	2 tranches de pain (20g) Total glucides : 99g	2 tranches de pain (20g) Total glucides : 95.5g	Fruit sauf banane et raisins (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 96g
	Ou SPC : pas de pain				
	Total glucides : 96.5g				
Soir					Légende : <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div>■ Fruit ou légume cru</div> <div>■ Fruits ou légumes</div> <div>■ Viande, poisson, œuf</div> <div>■ Féculent</div> <div>■ Produit laitier</div> <div>■ Pâtisserie et produit</div> </div>







*1 tranche de pain = 20g de pain

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	90g Salade de pois chiche (13.5g) V : Poisson meunière Ou SPC : 110g Pavé au beurre blanc (20)	60g Salade verte V : Cuisse de poulet Ou SPC : 1 Galette végé (13)	80g Radis croque sel 80g Quenelle (12) 210g Riz (63g) Camembert	80g Betterave Chioggia (7) V : Rôti de bœuf SPC : 100g Dahl de lentille carotte (6g) +190g de pâtes (47.5)	90g Salade de cœur de palmier soja miel V : Couscous merguez SPC : Couscous légumes 240g Semoule (60)
	+ 240g Pâtes (60)	300g Blé aux petits légumes (45) Ou SPC : 250g de blé aux petits légumes (37.5)	Fruit sauf banane et raisins (13g)	+190g de pâtes (47.5)	1 Yaourt aromatisé (13)
	Fondue de poireaux Comté Fruit sauf banane et raisins (13) 2 tranches de pain (20)	Kiri Eclair (19) 3 tranches de pain (30) + 1 Fruit sauf banane et raisins (13)	2 tranches de pain (20g) Total glucides : 108g	1 Riz au lait (25g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 105.5g	Fruit sauf banane et raisins (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 106g
	Ou SPC : pas de pain	Total glucides : 94/112.5g			
	Total glucides : 106.5g				
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 Salade pois chiche V : Poisson meunière SPC : Pavé au beurre blanc 250g Fondue de poireaux Comté Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : Cuisse de poulet SPC : Galette végété 200g Blé aux petits légumes Kiri Eclair 1 tranche de pain	80g Radis croque sel Quenelle 150g Riz Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain	80g Betterave Chioggia V : Rôti de bœuf SPC : Dahl de lentille carotte Poêlé de légumes Riz au lait 1 tranche de pain	80g Salade de cœur de palmier soja miel V : Couscous merguez SPC : Couscous légumes 150g Semoule Yaourt aromatisé Panier de fruits 1 tranche de pain
Soir	100g Coleslaw V : Veau sauce bbq SPC : Flan aux lentilles 150g Pâtes Fromage râpé Compote 1 tranche de pain	200g Soupe de vermicelle V : Gratin de fruits de mer SPC : Gratin de potiron, lentilles et quinoa Choux fleur braisés Fromage blanc Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade d'endives bleu/noix V : Escalope de volaille chasseur SPC : Omelette aux champignons Petits pois carotte Compote 1 tranche de pain	60g Salade verte Croque fromage Haricot à l'espagnole Panier de fruits 1 tranche 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
Midi	<p>Poisson meunière Pâtes Kiri Compote Pain de mie</p>		<p>Escalope de volaille ou steak haché Riz Petits pois carotte Laitage Compote Pain de mie</p>		
Soir					<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <ul style="list-style-type: none">Fruit ou légume cruFruits ou légumesViande, poisson, œufFéculentProduit laitierPâtisserie et produit

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>100g Salade pois chiche V : Poisson meunière SPC : Pavé au beurre blanc 250g Fondue de poireaux Comté Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade verte V : Cuisse de poulet SPC : Galette végété 200g Blé aux petits légumes Kiri Eclair 1 tranche de pain</p>	<p>80g Radis croque sel Quenelle 100g Riz Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>80g Betterave Chioggia V : Rôti de bœuf SPC : Dahl de lentille carotte Poêlé de légumes Riz au lait 1 tranche de pain</p>	<p>80g Salade de cœur de palmier soja miel V : Couscous merguez SPC : Couscous légumes 100g Semoule Laitage nature Panier de fruits 1 tranche de pain</p>
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 SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade pois chiche V : <u>Poisson au four</u> SPC : Pavé au beurre blanc Fondue de poireaux Comté Panier de fruits	Salade verte V : Cuisse de poulet SPC : <u>Omelette</u> <u>Riz</u> aux petits légumes Kiri Salade de fruits	Radis croque sel <u>Omelette</u> Riz Camembert Panier de fruits	Betterave Chioggia V : Rôti de bœuf SPC : Dahl de lentille carotte Poêlé de légumes Riz au lait	Salade de cœur de palmier soja miel V : Couscous merguez SPC : Couscous légumes <u>Polenta</u> Yaourt aromatisé Panier de fruits
Soir	Coleslaw V : Veau sauce bbq SPC : Flan aux lentilles <u>Pâtes sans gluten</u> Fromage râpé Liégeois	<u>Soupe</u> V : Gratin de fruits de mer (sans farine) SPC : Gratin de potiron, lentilles et quinoa (sans farine) Choux fleur braisés Fromage blanc Panier de fruits	Salade d'endives bleu/noix V : Escalope de volaille chasseur (sans farine) SPC : Omelette aux champignons Petits pois carotte Compote	Salade verte <u>Pomme de terre au fromage</u> Haricot à l'espagnole 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	<p>Salade pois chiche Poisson au four Poireaux Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème</p>	<p>Salade verte Cuisse de poulet (<i>sans peau</i>) Blé aux petits légumes Laitage 0-3% Compote →sans huile/beurre/crème</p>	<p>Radis croque sel Poisson au four Riz Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile/beurre/crème</p>	<p>Betterave Chioggia Rôti de bœuf Poêlé de légumes Laitage 0-3% Compote →sans huile/beurre/crème</p>	<p>Salade de cœur de palmier soja miel Couscous sans merguez → volaille grillée 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 V : Poisson meunière SPC : Pavé au beurre blanc Fondue de poireaux Laitage nature Panier de fruits	Salade verte V : Cuisse de poulet SPC : Galette végété Blé aux petits légumes Kiri Eclair	Radis croque sel Quenelle Riz Laitage nature Panier de fruits	Betterave Chioggia V : Rôti de bœuf SPC : Dahl de lentille carotte Poêlé de légumes Riz au lait	Salade de cœur de palmier soja miel V : Couscous merguez SPC : Couscous légumes Semoule Yaourt aromatisé Panier de fruits
Soir	Coleslaw V : Veau sauce bbq SPC : Flan aux lentilles Pâtes Laitage nature Liégeois	Soupe de vermicelle V : Gratin de fruits de mer SPC : Gratin de potiron, lentilles et quinoa Choux fleur braisés Fromage blanc Panier de fruits	Salade d'endives sans bleu/noix V : Escalope de volaille chasseur SPC : Omelette aux champignons Petits pois carotte Laitage nature Compote	Salade verte Steak haché Haricot à l'espagnole 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

entrée	salade pois chiche : m	salade verte ; m	radis croque sel :	betterave chioga : m	salade de cœur de palmier soja miel : so
entrée sv	0 :	0 :	0 :	0 :	0 :
plats	poisson meunière : P,g,o	cuisse de poulet ;	quenelle : l	roti de bœuf : g,l,o,ce,su	couscous merguez : g
plats sv	pavé au beurre blanc : g,l,ce,o,m,su	galette végété ; g,l,o	0 :	dalh de lentille carottes : g,l,o,ce,m,su	couscous légumes : g
accompagnement	fondue de poireaux : L	blé aux petits légumes ; g	riz : l	poêlé de légumes : l	semoule : g
laitage	comté : l	kiri ; l	camembert : L	0 :	yaourt aromatisé : l
dessert	panier de fruits ;	eclair ; g,l,o,f	panier de fruits :	riz au lait : g,l,o	panier de fruits :

(G) Gluten
(Cr)
Crustacés
(O) Œufs
(P) Poissons
(A) Arachides
(So) Soja
(L) Lait
(F) Fruits à coques
(Ce) Céleri

soir

entrée	coleslow : m,o	soupe de vermicelle : g,l,o,ce	salade d'endives bleu noix : l,m,f	Salade verte : m	
entrée sv	0 :	0 :	0 :	0 :	
plats	veau sauce bbq :	gratin de fruits de mer : mo,su,l,g,o	Escalope de volaille chasseur : g,l,o,ce,m,su	croque fromage : g,l,o	
plats sv	flan au lentilles : o,l	Gratin de potiron, lentilles et quinoa :	omelette aux champignons : o,l	0 :	
accompagnement	pâtes : G,l,o	choux fleur braisés : g,l,o,ce,su	petits pois carottes :	haricot à l'espagnole :	
laitage	fromage râpé : L	fromage blanc : l	0 :	0 :	
dessert	liegeois : l	panier de fruits :	compote :	panier de fruits :	

(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.