

SEMAINE 12

Du lundi 18 au vendredi 22 mars 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Macédoine V : Boulette viande napolitaine SPC : Falafel tomate Pâtes Crème dessert</p>	<p>Salade de blé V : Poisson césar SPC : Pavé César Salsifis persillé Petit suisse Panier de fruits</p>	<p>Salade verte V : Hachis parmentier SPC : Hachis De Lentilles Mousse chocolat</p>	<p>Salade de lentilles V : Côte de porc SPC : Omelette Haricots verts Bleu Panier de fruits</p>	<p>Poireaux vinaigre Aloo Matar Riz Yaourt Panier de fruits</p>
Soir	<p>Soupe De Légumes Pizza 4 Fromages Salade Verte Buche de chèvre Panier de fruits</p>	<p>Carottes Râpées V : Risotto poulet SPC : Risotto légumes Parmesan Fruits au sirop</p>	<p>V : Tajine boulettes agneau SPC : Tajine De Pois Chiche Semoule Camembert Panier de fruits</p>	<p>Salade D'Endives emmental V : Poisson à l'oseille SPC : Pavé À L'Oseille Boulgour Faisselle fruits rouge</p>	<p>Légende : 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	80g Macédoine (4.5) V : Boulette viande napolitaine Ou SPC : 100g Falafel tomate (18) 210g Pâtes (52.5) Ou SPC : 140g pâtes (35)	100g Salade de blé (15) V : Poisson César Ou SPC : 110g Pavé César (20)	Salade verte V : 300g Hachis parmentier (30) Ou SPC : 260g Hachis De Lentilles (35)	90g Salade de lentilles (13.5) V : Côte de porc Ou SPC : Omelette	Poireaux vinaigrette 200g Aloo Matar (20) 130g Riz (39) Yaourt + 1 sachet de sucre (8) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 90g
	Crème dessert (18) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 85/85.5g	Salsifis persillé + 100g de riz (30) Petit suisse + 1 sachet de sucre (8) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 2 tranches de pain (20) Ou SPC : pas de pain Total glucides : 86g	1 Mousse chocolat (10) + 1 compote (15) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 85/90g	Haricots verts +150g de boulgour (37.5) Bleu 1 banane (ou 1 fruit et demi) (20) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 91g	
Soir	Soupe De Légumes 200g Pizza 4 Fromages (50) Salade Verte Buche de chèvre 1 banane (ou 1 fruit et demi) (20g) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 90g	100g Carottes Râpées (7) V : 350g Risotto poulet (52.5) Ou SPC : 350g Risotto légumes (52.5) Parmesan 100g Fruits au sirop (18) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 87.5g	V : Tajine boulettes agneau Ou SPC : Tajine De Pois Chiche 250g Semoule (62.5) Camembert 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 85.5g	Salade D'Endives emmental V : Poisson à l'oseille Ou : SPC : 110g Pavé À L'Oseille (20) 250g Boulgour (62.5) Faisselle fruits rouge (7.5) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 90g	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	80g Macédoine (4.5) V : Boulette viande napolitaine Ou SPC : 100g Falafel tomate (18) 250g Pâtes (62.5) Ou SPC : 180g pâtes (45)	100g Salade de blé (15) V : Poisson César Ou SPC : 110g Pavé César (20)	Salade verte V : 400g Hachis parmentier (40) Ou SPC : 350g Hachis De Lentilles (45.5)	90g Salade de lentilles (13.5) V : Côte de porc Ou SPC : Omelette	Poireaux vinaigrette 200g Aloo Matar (20) 160g Riz (48) Yaourt + 1 sachet de sucre (8) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 99g
	Crème dessert (18) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 95/95.5g	Salsifis persillé + 130g de riz (39) Petit suisse + 1 sachet de sucre (8) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 2 tranches de pain (20) Ou SPC : pas de pain Total glucides : 95g	1 Mousse chocolat (10) + 1 compote (15) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 95/100.5g	Haricots verts +190g de boulgour (47.5) Bleu 1 banane (ou 1 fruit et demi) (20) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 101g	
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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g (standard+spc)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	80g Macédoine (4.5) V : Boulette viande napolitaine Ou SPC : 100g Falafel tomate (18) 290g Pâtes (72.5) Ou SPC : 220g pâtes (55)	100g Salade de blé (15) V : Poisson César Ou SPC : 110g Pavé César (20)	Salade verte V : 300g Hachis parmentier (30) Ou SPC : 250g Hachis De Lentilles (32.5)	90g Salade de lentilles (13.5) V : Côte de porc Ou SPC : Omelette	Poireaux vinaigrette 200g Aloo Matar (20) 180g Riz (54) Yaourt + 1 sachet de sucre (8) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 105g
	Crème dessert (18) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 105/105.5g	Salsifis persillé + 130g de riz (39) Petit suisse + 1 sachet de sucre (8) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 3 tranches de pain (30) Ou SPC : 1 tranche de pain (10) Total glucides : 105g	+ 100g de semoule (25) 1 Mousse chocolat (10) + 1 compote (15) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 110/112.5g	Haricots verts +190g de boulgour (47.5) Bleu 1 banane (ou 1 fruit et demi) (20) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 111g	
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 Macédoine V : Boulette viande napolitaine SPC : Falafel tomate 150g Pâtes Crème dessert 1 tranche de pain	100g Salade de blé V : Poisson césar SPC : Pavé César 200g Salsifis persillé Petit suisse Panier de fruits 2 tranches de pain	60g Salade verte V : Hachis parmentier SPC : Hachis De Lentilles Mousse chocolat 2 tranches de pain	100g Salade de lentilles V : Côte de porc SPC : Omelette 250g Haricots verts Bleu Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Poireaux vinaigrette Aloo Matar 150g Riz Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain
Soir	250ml Soupe De Légumes Pizza 4 Fromages 60g Salade Verte Buche de chèvre Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Carottes Râpées V : Risotto poulet SPC : Risotto légumes Parmesan Fruits au sirop 1 tranche de pain	V : Tajine boulettes agneau SPC : Tajine De Pois Chiche 150g Semoule Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade d'Endives emmental V : Poisson à l'oseille SPC : Pavé À L'Oseille 150g Boulgour Faisselle fruits rouge 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>Steak haché Pâtes Crème dessert</p>		<p>Hachis parmentier Laitage Mousse chocolat <i>+ banane s'il y en a</i></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 Macédoine V : Boulette viande napolitaine SPC : Falafel tomate 100g Pâtes Crème dessert 1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade de blé V : Poisson césar SPC : Pavé César 200g Salsifis persillé Petit suisse sans sucre Panier de fruits 2 tranches de pain</p>	<p>60g Salade verte V : Hachis parmentier SPC : Hachis De Lentilles Mousse chocolat 2 tranches de pain</p>	<p>100g Salade de lentilles V : Côte de porc SPC : Omelette 250g Haricots verts Bleu Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>100g Poireaux vinaigrette Aloo Matar 100g Riz Yaourt sans sucre Panier de fruits 1 tranche de pain</p>
Soir					<p>Légende : SPC : Sans Protéine Carnée ■ Fruit ou légume cru ■ Fruits ou légumes ■ Viande, poisson, œuf ■ Féculent ■ Produit laitier ■ Pâtisserie et produit</p>

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Macédoine V : Boulette viande napolitaine SPC : Omelette tomate Pâtes sans gluten Crème dessert</p>	<p>Salade de riz V : Poisson césar SPC : Pavé César Salsifis persillé Petit suisse Panier de fruits</p>	<p>Salade verte V : Hachis parmentier (sans chapelure) SPC : Hachis De Lentilles (sans chapelure) Mousse chocolat</p>	<p>Salade de lentilles V : Côte de porc SPC : Omelette Haricots verts Bleu Panier de fruits</p>	<p>Poireaux vinaigrette Aloo Matar Riz Yaourt Panier de fruits</p>
Soir	<p>Soupe De Légumes Pâtes sans gluten sauce fromage Salade Verte Panier de fruits</p>	<p>Carottes Râpées V : Risotto poulet SPC : Risotto légumes Parmesan Fruits au sirop</p>	<p>V : Tajine boulettes agneau SPC : Tajine De Pois Chiche Polenta Camembert Panier de fruits</p>	<p>Salade D'Endives emmental V : Poisson à l'oseille SPC : Pavé À L'Oseille riz Faisselle fruits rouge</p>	<p>Légende : 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 GRAISSE (standard)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Macédoine</p> <p><u>Steak haché 5% grillé</u></p> <p>Pâtes</p> <p>Laitage 0-3%</p> <p>Compote</p> <p>→sans</p> <p>huile/beurre/crème</p>	<p>Salade de blé</p> <p>Poisson au four</p> <p>Salsifis persillé</p> <p>Petit suisse</p> <p>Panier de fruits</p> <p>→sans</p> <p>huile/beurre/crème</p>	<p>Salade verte</p> <p>Volaille grillée</p> <p>Laitage 0-3%</p> <p>Compote</p> <p>→sans</p> <p>huile/beurre/crème</p>	<p>Salade de lentilles</p> <p>Côte de porc</p> <p>Haricots verts</p> <p>Laitage 0-3%</p> <p>Panier de fruits</p> <p>→sans</p> <p>huile/beurre/crème</p>	<p>Poireaux vinaigrette</p> <p>Aloo Matar</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p> <p>→sans huile/beurre/crème</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

Sans charcuterie/fromage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Macédoine Boulette viande napolitaine Pâtes Crème dessert	Salade de blé Poisson césar Salsifis persillé Petit suisse Panier de fruits	Salade verte Hachis parmentier Mousse chocolat	Salade de lentilles Côte de porc Haricots verts Laitage nature Panier de fruits	Poireaux vinaigrette Aloo Matar Riz Yaourt Panier de fruits
Soir	Soupe De Légumes Pizza 4 Fromages Salade Verte Laitage nature Panier de fruits	Carottes Râpées Risotto poulet Laitage nature Fruits au sirop	Tajine boulettes agneau Semoule Laitage nature Panier de fruits	Salade d'Endives sans emmental Poisson à l'oseille Boulgour Faisselle fruits rouge	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

MENU ALLERGÈNES

	lundi 27 mars 2023	mardi 28 mars 2023	mercredi 29 mars 2023	jeudi 30 mars 2023	vendredi 31 mars 2023		
midi							
entrée	macédoine : m,o	salade de blé ; m,g	salade verte : m	salade de lentilles : m	poireaux vinaigrette : m	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	
plats	boulette viande napolitaine : g,l,o,ce,su,so	poisson César ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	hachis parmentier : g,l,o,ce,m,su	côte de porc : g,l,o,ce,su,m	aloo matar :		
plats sv	falafel tomate : G,l,o,so,ce,m	pavé César : g,l,ce,o,m,su	hachis de lentilles : g,l,o,ce,m,su	omelette : o,l	0 :		
accompagnement	pâtes : G,l,o	salsifi persillé ; l	0 :	haricots verts : l	riz : l		
laitage	0 :	petit suisse ; l	0 :	bleu : L	yaourt : l		
dessert	crème dessert ; L	panier de fruits ;	mousse chocolat : g,l,o	panier de fruits :	panier de fruits :		
soir							
entrée	soupe de légumes : l	carottes râpées : m	0 :	salade d'endives emmental : l,m			
plats	pizza 4 fromages : g,l	risotto poulet : l,g,o,m,ce	tajine boulettes agneau : g	poisson à l'oseille : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce			
plats sv	0 :	risotto légumes : l,g,o,m,ce	tajine de pois chiche : 0	pavé à l'oseille : g,l,ce,o,m,su			
accompagnement	salade verte : m	0 :	semoule : g	boullgour : g,l			
laitage	buche de chèvre : L	parmesan : l	camembert : L	faisselle fruits rouge : l			
dessert	panier de fruits :	fruits au sirop :	panier de fruits :	0 :			

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.