

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Menu SEMAINE 5 HIVER

Date du menu	Type de repas	Plat	Plat (libellé commercial)	Glucides (g)	Protides (g)	Lipides (g)	AG saturés (g)	Calcium (mg)	Fibres (g)	Sel (mg)	Sucre (g)	Valeur énergétique KCAL
LUNDI	DÉJEUNER	ENTREE	Poireau vinaigrette	10,078	1,061	0,265	0	0	1,326	0,796	2,785	46,94
LUNDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Pilon de poulet rôti au paprika	1,307	41,907	16,585	4,857	0	0	0,777	0,07	322,127
LUNDI	DÉJEUNER	GARNITURE	Farfalles sauce tomate	39,544	7,26	1,949	0,29	5,35	2,417	1,082	5,466	209,354
LUNDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Petit moulé nature	0,51	1,02	3,655	2,601	11,9	0	0,153	0,51	39,015
LUNDI	DÉJEUNER	DESSERT	Yaourt nature sucré Bio	14,125	3,875	4,125	2,5	150	0	0,138	14,125	109,125
LUNDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL LUNDI DÉJEUNER				102,2	60,4	27,2	10,4	194,7	6,1	3,9	24,2	900,1
LUNDI	DÎNER	ENTREE	Potage au panais	8,424	1,503	1,891	0,907	16,313	2,056	2,268	3,762	56,727
LUNDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Tarte à l'oignon maison plat	28,593	11,576	10,638	5,2	199,968	1,192	1,104	10,581	258,681
LUNDI	DÎNER	GARNITURE	Salade d'endives garniture	2,437	1,043	0,207	0,059	23,2	1	0,011	1,787	15,782
LUNDI	DÎNER	DESSERT	Fruit frais	11,886	1,367	0,371	0,078	55,714	2,6	0,027	11,886	61,294
LUNDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL LUNDI DÎNER				88,0	20,8	13,8	6,4	322,6	9,2	4,3	29,3	566,0
MARDI	DÉJEUNER	ENTREE	Brocoli vinaigrette	4,06	3,045	0,725	0,145	80,91	1,45	0,145	2,03	34,945
MARDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Colin à l'Armoricaine	7,716	21,612	6,669	0,793	23,278	1,724	1,175	3,391	177,328
MARDI	DÉJEUNER	GARNITURE	Purée de pomme de terre	39,435	10,12	4,29	2,777	264,133	2,505	1,216	12,1	236,83
MARDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Fromage blanc nature bio	2,9	7,3	3,6	2,3	123	0	0,09	2,9	73,2
MARDI	DÉJEUNER	DESSERT	Fruit frais	10,812	0	0	0	0	0	0	10,812	43,247
MARDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL MARDI DÉJEUNER				101,5	47,4	15,9	6,2	518,8	8,1	3,6	32,5	739,1
MARDI	DÎNER	ENTREE	Crêpe au fromage	19	5,3	4,4	2,9	36	1	0,8	2,4	138,7
MARDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Omelette aux champignons	2,643	14,95	14,659	5,18	129,562	0,494	1,142	2,299	202,303
MARDI	DÎNER	GARNITURE	Epinards à la crème	4,75	6,414	3,033	1,632	17,435	6,885	1,606	0,874	71,953
MARDI	DÎNER	DESSERT	Yaourt aromatisé	15	4,125	1,125	0,75	137,5	0	0,15	14,75	86,625
MARDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL MARDI DÎNER				78,0	36,1	23,9	10,7	347,9	10,8	4,6	21,6	673,1

INFORMATION NUTRITIONNELLE

MERCREDI	DÉJEUNER	ENTREE	Chou rouge & pomme Bio	5,805	1,428	9,655	1,079	42,804	2,173	0,364	4,33	119,958
MERCREDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Côte de porc	0	29,96	10,08	3,64	11,2	0	0,7	0	210,56
MERCREDI	DÉJEUNER	GARNITURE	Haricots verts à l'ail	8,724	3,374	4,504	0,576	104,906	6,4	0,809	2,164	88,932
MERCREDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Rondelé au bleu	0,408	1,292	4,93	3,57	153,51	0	0,204	0,408	51,17
MERCREDI	DÉJEUNER	DESSERT	Semoule au lait maison	21,927	4,504	1,731	1,02	121	0,403	0,1	14,952	121,306
MERCREDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL	MERCREDI	DÉJEUNER		73,5	45,8	31,6	10,1	460,9	11,4	3,1	23,1	765,5
MERCREDI	DÎNER	ENTREE	Crème de laitue	11,047	1,8	3,894	2,36	10,586	1,523	2,137	2,365	86,436
MERCREDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Mijoté de boeuf sauce tomate épicée	7,911	20,674	12,787	4,896	0,378	2,078	1,419	3,729	233,371
MERCREDI	DÎNER	GARNITURE	Riz créole	43,282	3,936	0,417	0,113	0,106	0,827	1,86	0,027	192,623
MERCREDI	DÎNER	DESSERT	Fruit frais	19,211	0,527	0,275	0,066	18,191	3,315	0,168	19,211	81,431
MERCREDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL	MERCREDI	DÎNER		118,1	32,2	18,0	7,6	56,7	10,1	6,5	26,6	767,4
JEUDI	DÉJEUNER	ENTREE	Radis rose & beurre	1,762	0,778	6,655	4,588	30,43	1,045	0,059	1,762	72,038
JEUDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Cassoulet	34,586	38,135	21,284	7,749	107,042	5,928	4,141	7,006	482,44
JEUDI	DÉJEUNER	GARNITURE	Haricots blancs à la tomate	26,591	13,348	0,946	0,24	90,95	4,998	1,075	5,113	168,276
JEUDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Camembert à la coupe	0,66	4,8	6,3	4,2	145,2	0	0,45	0,66	78,54
JEUDI	DÉJEUNER	DESSERT	Yaourt lait entier bio à la vanille	14,125	3,875	4,125	2,5	150	0	0,138	14,125	109,125
JEUDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL	JEUDI	DÉJEUNER		114,3	66,2	40,0	19,5	551,1	14,4	6,8	29,9	1084,0
JEUDI	DÎNER	ENTREE	Piémontaise volaille	27,705	5,046	8,674	1,396	2,473	2,132	1,623	2,262	213,124
JEUDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Beignets de poisson	27,12	10,44	11,76	1,32	1,68	0	1,452	1,68	256,08
JEUDI	DÎNER	GARNITURE	Trio de légumes	8,175	2,086	3,458	0,452	0	3,216	0,675	6,53	72,171
JEUDI	DÎNER	DESSERT	Fruit frais	11,286	1,571	0,571	0,957	0	3,143	0	11,286	62,543
JEUDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL	JEUDI	DÎNER		110,9	24,4	25,1	4,3	31,6	10,9	4,7	23,0	777,5
VENDREDI	DÉJEUNER	ENTREE	Céleri rave sauce bulgare	5,594	3,069	0,359	0,09	59,897	2,544	1,367	2,167	42,718
VENDREDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Nuggets de poulet	21,375	12,375	13,5	2,813	0	0	1,125	1,013	256,502
VENDREDI	DÉJEUNER	GARNITURE	Petits pois et pommes de terre grenailles	18,927	8,178	1,23	0,273	4,702	7,57	1,071	5,989	119,492
VENDREDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Edam à la coupe	1,05	8,4	8,75	5,95	287	0	0,63	0,35	116,55
VENDREDI	DÉJEUNER	DESSERT	Gâteau yaourt coco chocolat	50,148	5,611	20,61	6,177	36,258	1,664	0,549	31,747	411,69
VENDREDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL	VENDREDI	DÉJEUNER		133,7	42,9	45,1	15,5	415,3	14,2	5,7	42,5	1120,5
VENDREDI	DÎNER	ENTREE	Potage saint germain	16,782	6,746	4,374	2,527	40,463	2,496	2,358	4,571	133,478
VENDREDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Soufflé de patate douce	21,922	8,302	7,914	3,51	76,02	2,366	1,084	6,795	192,122
VENDREDI	DÎNER	GARNITURE	Poireaux béchamel	15,108	9,91	14,379	9,104	200,159	5,675	1,629	10,509	229,483
VENDREDI	DÎNER	DESSERT	Crème dessert café	20,125	2,125	1,5	1	101,25	0	0,163	15,75	102,5
VENDREDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL	VENDREDI	DÎNER		110,5	32,4	28,8	16,3	445,3	12,9	6,2	38,9	831,1

INFORMATION NUTRITIONNELLE

SAMEDI	DÉJEUNER	ENTREE	Chou blanc à l'indienne	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
SAMEDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Jambonneau aux lentilles	23,258	32,732	5,565	2,081	45,747	4,468	3,742	3,857	274,045
SAMEDI	DÉJEUNER	GARNITURE										
SAMEDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Yaourt nature sucré Bio	14,125	3,875	4,125	2,5	150	0	0,138	14,125	109,125
SAMEDI	DÉJEUNER	DESSERT	Fruit frais	11,286	1,571	0,571	0,957	0	3,143	0	11,286	62,543
SAMEDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL				110,3	47,0	11,6	5,9	223,2	10,0	5,1	31,1	739,5
SAMEDI	DÎNER	ENTREE	Salade d'ébly à l'italienne	18,506	6,529	19,267	3,131	67,312	3,235	0,665	1,269	273,541
SAMEDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Boulettes Kefta de mouton	7,526	20,414	19,691	8,564	8,857	1,038	4,106	2,548	288,977
SAMEDI	DÎNER	GARNITURE	Céleri à la tomate	10,314	2,854	4,803	0,532	5,27	5,989	1,585	6,315	95,903
SAMEDI	DÎNER	DESSERT	Fromage blanc aux fruits	13	6,6	2	1,3	240	0	0,9	12,4	96,4
SAMEDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL				86,0	41,7	46,4	13,7	348,9	12,7	8,2	23,8	928,4
DIMANCHE	DÉJEUNER	ENTREE	Rillettes de porc aux cornichons	0,216	5,759	15,698	5,338	0	0	0,55	0,084	165,179
DIMANCHE	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Escalope de veau au jus	2,47	37,677	3,162	2,449	0,93	0,087	1,348	0,286	189,041
DIMANCHE	DÉJEUNER	GARNITURE	Purée de patate douce et carotte	25,745	2,647	0,261	0,174	13,133	4,382	1,01	6,345	115,92
DIMANCHE	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Gouda à la coupe	1,05	8,4	9,45	6,65	238	0	0,665	0,35	122,85
DIMANCHE	DÉJEUNER	DESSERT	Ciafouts à la poire	30,816	5,235	11,228	2,083	70,756	0,799	0,201	21,878	246,773
DIMANCHE	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL				96,9	65,0	40,5	16,9	350,3	7,7	4,7	30,2	1013,3
DIMANCHE	DÎNER	ENTREE	Salade bretonne	6,129	2,871	12,703	1,266	42,773	2,363	1,031	2,408	150,329
DIMANCHE	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Gratin de pâtes épinards et ricotta	50,648	19,303	13,507	8,315	392,133	4,752	1,705	12,927	401,37
DIMANCHE	DÎNER	GARNITURE										
DIMANCHE	DÎNER	DESSERT	Fruit frais	14,055	1,65	1,087	0,052	39,9	3,6	0,148	13,65	72,608
DIMANCHE	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	36,61	5,278	0,665	0,194	27,44	2,401	0,931	1,26	173,537
TOTAL				107,4	29,1	28,0	9,8	502,2	13,1	3,8	30,2	797,8