

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

## Menu SEMAINE 4 AUTOMNE

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	Tarte poireau entrée	15	4,2	6,975	2,775	0	1,125	0,6	3,3	141,713
LUNDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Sauté de porc sauce sauce moutarde	6,277	29,728	21,513	8,739	14,176	0,833	1,75	2,173	337,637
LUNDI	DÉJEUNER	GARNITURE	Haricots beurre aux oignons	8,614	4,34	3,118	0,217	7,905	5,288	0,025	3,709	89,923
LUNDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Saint Môret	0,6	1,74	3,8	2,6	150	0	0,16	0,6	43,56
LUNDI	DÉJEUNER	DESSERT	Mousse au chocolat noir	11,448	2,268	1,62	1,08	59,4	0	0,173	11,07	69,444
LUNDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL LUNDI DÉJEUNER</b>				<b>67,0</b>	<b>45,8</b>	<b>37,7</b>	<b>15,6</b>	<b>231,5</b>	<b>7,2</b>	<b>3,0</b>	<b>21,4</b>	<b>802,5</b>
LUNDI	DÎNER	ENTREE	Salade asiatique	5,669	1,742	0,6	0,065	17	3,096	0,376	2,412	40,924
LUNDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Haut de cuisse de poulet sauce tomate	6,274	32,342	12,423	3,641	0,378	1,638	0,483	2,593	269,385
LUNDI	DÎNER	GARNITURE	Semoule	58,14	11,27	9,78	1,177	0	3,57	1,232	2,865	372,443
LUNDI	DÎNER	DESSERT	Prunes	12,48	1,04	0,39	0	9,49	1,95	0	12,48	61,295
LUNDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL LUNDI DÎNER</b>				<b>107,6</b>	<b>49,9</b>	<b>23,8</b>	<b>5,0</b>	<b>26,9</b>	<b>10,3</b>	<b>2,4</b>	<b>20,9</b>	<b>864,3</b>
MARDI	DÉJEUNER	ENTREE	Macedoine vinaigrette	6,473	3,502	0,247	0,051	0	5,284	0,19	4,297	52,169
MARDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Chou farci	11,508	11,662	9,809	1,968	4,65	3,838	2,575	4,786	188,251
MARDI	DÉJEUNER	GARNITURE	Riz créole	43,282	3,936	0,417	0,113	0,106	0,827	1,86	0,027	192,623
MARDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Fromage blanc nature	3,9	7,5	3,1	2	115	0	0,1	3,9	73,5
MARDI	DÉJEUNER	DESSERT	Purée pomme ananas	12	0,5	0,5	0,2	0	0	0,01	10,6	54,5
MARDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL MARDI DÉJEUNER</b>				<b>102,2</b>	<b>30,7</b>	<b>14,7</b>	<b>4,5</b>	<b>119,8</b>	<b>9,9</b>	<b>5,0</b>	<b>24,2</b>	<b>681,3</b>
MARDI	DÎNER	ENTREE	Céleri rave à la Bulgare	5,594	3,069	0,359	0,09	59,897	2,544	1,367	2,167	42,718
MARDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Cake duo de poissons	12,142	17,758	10,587	3,97	56,52	0,626	1,216	3,129	214,883
MARDI	DÎNER	GARNITURE	Poireaux sautés	10,053	4,425	7,736	4,975	60,789	4,964	2,136	7,733	127,539
MARDI	DÎNER	DESSERT	Yaourt nature sucré Bio	14,125	3,875	4,125	2,5	150	0	0,138	14,125	109,125
MARDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL MARDI DÎNER</b>				<b>67,0</b>	<b>32,7</b>	<b>23,5</b>	<b>11,7</b>	<b>327,2</b>	<b>8,1</b>	<b>5,2</b>	<b>27,7</b>	<b>614,5</b>

INFORMATION NUTRITIONNELLE

MERCREDI	DÉJEUNER	ENTREE	Trio de haricots	8,804	3,757	0,452	0,063	5	11,3	0,133	1,283	75,783
MERCREDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Boudin noir sauce aux pommes	11,806	17,186	21,446	7,61	5,365	1,164	2,55	8,26	308,983
MERCREDI	DÉJEUNER	GARNITURE	Frites	40,26	4,18	9,24	1,32	0	6,6	0,22	2,2	273,46
MERCREDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Edam à la coupe	1,05	8,4	8,75	5,95	287	0	0,63	0,35	116,55
MERCREDI	DÉJEUNER	DESSERT	Pomme bicolore	19,211	0,527	0,275	0,066	18,191	3,315	0,168	19,211	81,431
MERCREDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL</b>				<b>106,2</b>	<b>37,6</b>	<b>40,8</b>	<b>15,2</b>	<b>315,6</b>	<b>22,4</b>	<b>4,0</b>	<b>31,9</b>	<b>976,5</b>
MERCREDI	DÎNER	ENTREE	Crème de cresson	17,214	2,034	4,899	3,006	19,04	1,468	1,02	3,11	121,081
MERCREDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Gratin de chou fleur aux oeufs	16,33	17,72	21,19	11,26	257,113	1,192	1,594	7,2	326,91
MERCREDI	DÎNER	GARNITURE										
MERCREDI	DÎNER	DESSERT	Semoule au lait maison	21,9	4,5	1,73	1,02	120	0,35	0,1	14,95	121,17
MERCREDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL</b>				<b>80,5</b>	<b>27,8</b>	<b>28,5</b>	<b>15,4</b>	<b>396,2</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>25,8</b>	<b>689,4</b>
JEUDI	DÉJEUNER	ENTREE	Carottes râpées Bio vinaigrette	7,27	0,624	0,01	0,004	23,75	2,615	0	5,714	36,635
JEUDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Chipolatas aux herbes de Provence grillade	1	13	28	11	0	0	1,6	0	308
JEUDI	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
JEUDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Yaourt nature sucré Bio Yogourmand	14,125	3,875	4,125	2,5	150	0	0,138	14,125	109,125
JEUDI	DÉJEUNER	DESSERT	Compote de pomme et prune morceaux	16	0,528	0,24	0,004	0	1,44	0,004	16	68,272
JEUDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL</b>				<b>102,9</b>	<b>31,7</b>	<b>37,3</b>	<b>16,4</b>	<b>437,9</b>	<b>6,6</b>	<b>3,3</b>	<b>48,5</b>	<b>879,1</b>
JEUDI	DÎNER	ENTREE	Chou rouge à la pomme bio	5,805	1,428	9,655	1,079	42,804	2,173	0,364	4,33	119,958
JEUDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Crêpes Sarrasin champignons oignons emmental	33,306	18,162	15,133	9,122	486,155	0,928	1,924	8,886	342,069
JEUDI	DÎNER	GARNITURE	Salade d'endives garniture	2,437	1,043	0,207	0,059	23,2	1	0,011	1,787	15,782
JEUDI	DÎNER	DESSERT	Flan vanille nappé caramel	17,28	2,25	0,63	0,36	99,9	0	0,09	15,84	83,79
JEUDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL</b>				<b>83,9</b>	<b>26,4</b>	<b>26,3</b>	<b>10,8</b>	<b>652,1</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>31,4</b>	<b>681,8</b>

INFORMATION NUTRITIONNELLE

VENDREDI	DÉJEUNER	ENTREE	Salade verte aux croûtons	14,955	2,75	1,81	0,169	24,35	1,49	0,335	1,91	87,11
VENDREDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Gratin de macaronis jambon savoyard	45,326	26,795	18,866	10,381	302,093	1,501	3,479	9,57	458,283
VENDREDI	DÉJEUNER	GARNITURE	Macaronis natures	35,7	6,63	6,409	0,765	0,106	1,532	0,777	2,295	227,001
VENDREDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Rondelé ail et fines herbes	0,425	1,02	4,42	3,06	153,51	0	0,238	0,425	45,56
VENDREDI	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
VENDREDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL</b>				<b>135,6</b>	<b>44,6</b>	<b>36,3</b>	<b>17,0</b>	<b>630,1</b>	<b>4,5</b>	<b>5,3</b>	<b>28,9</b>	<b>1047,3</b>
VENDREDI	DÎNER	ENTREE	Potage à l'épinard	10,96	2,198	1,123	0,531	10,966	2,156	2,795	1,71	62,737
VENDREDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Cordon bleu	15	15	13,75	3,25	0	0	1,75	2,5	243,75
VENDREDI	DÎNER	GARNITURE	Flageolets persillés	16,916	5,029	1,105	0,049	10,463	8,167	1,984	2,791	113,239
VENDREDI	DÎNER	DESSERT	Fruit de saison raisin blanc	24,15	0,9	0,24	0,077	15,15	1,35	0	24,15	102,36
VENDREDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL</b>				<b>92,1</b>	<b>26,7</b>	<b>16,9</b>	<b>4,1</b>	<b>36,6</b>	<b>11,7</b>	<b>6,8</b>	<b>31,7</b>	<b>642,3</b>
SAMEDI	DÉJEUNER	ENTREE	Radis noir et pois chiches fromage ail et fines herbes	9,175	4,969	11,397	1,896	31,525	3,896	0,485	0,634	166,557
SAMEDI	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Filet de merlu aux câpres	3,186	23,886	2,807	0,685	0,076	0,068	2,482	0,391	133,552
SAMEDI	DÉJEUNER	GARNITURE	Ebly sauce napolitaine	29,936	5,138	0,683	0,133	5,27	5,193	2,053	4,314	146,436
SAMEDI	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Brie à la coupe	0,7	6,65	8,75	6,16	140	0	0,56	0,7	108,15
SAMEDI	DÉJEUNER	DESSERT	Kiwis	14,055	1,65	1,087	0,052	39,9	3,6	0,148	13,65	72,608
SAMEDI	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL</b>				<b>82,1</b>	<b>45,8</b>	<b>25,4</b>	<b>9,1</b>	<b>216,8</b>	<b>12,8</b>	<b>6,0</b>	<b>20,2</b>	<b>747,6</b>
SAMEDI	DÎNER	ENTREE	Salade de maïs, carotte et céleri	9,398	1,16	0,544	0,157	14,938	3,412	0,413	4,959	53,609
SAMEDI	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Tarte chèvre et champignons	22,763	13,723	13,479	7,478	191,947	1,273	1,09	6,462	267,248
SAMEDI	DÎNER	GARNITURE	Haricots verts persillés	8,724	3,374	4,503	0,576	105,127	6,319	0,804	2,164	88,927
SAMEDI	DÎNER	DESSERT	Crème dessert au caramel	20,125	2,125	1,5	1	101,25	0	0,163	15,75	102,5
SAMEDI	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL</b>				<b>86,1</b>	<b>23,9</b>	<b>20,7</b>	<b>9,4</b>	<b>413,3</b>	<b>11,0</b>	<b>2,8</b>	<b>29,9</b>	<b>632,5</b>

INFORMATION NUTRITIONNELLE

<b>DIMANCHE</b>	DÉJEUNER	ENTREE	Rillettes de porc aux cornichons	0,216	5,759	15,698	5,338	0	0	0,55	0,084	165,179
<b>DIMANCHE</b>	DÉJEUNER	PLAT PROTIDIQUE	Rôti de veau sauce au poivre vert	5,005	37,032	13,8	2,129	0	0,174	1,963	0,407	292,679
<b>DIMANCHE</b>	DÉJEUNER	GARNITURE	Purée de patate douce et carotte	25,745	2,647	0,261	0,174	28,133	4,382	1,01	6,345	124,246
<b>DIMANCHE</b>	DÉJEUNER	FROMAGE / LAITAGE	Bûche de lait à la coupe	0,3	4,5	8,4	5,7	129	0	0,42	0,3	94,8
<b>DIMANCHE</b>	DÉJEUNER	DESSERT	Génoise façon Forêt noire	30,942	4,687	3,41	2,153	39,523	0,05	0,371	18,562	173,305
<b>DIMANCHE</b>	DÉJEUNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL</b>				<b>87,3</b>	<b>58,2</b>	<b>42,2</b>	<b>15,6</b>	<b>196,7</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>	<b>26,2</b>	<b>970,5</b>
<b>DIMANCHE</b>	DÎNER	ENTREE	Soupe Japonaise	7,252	1,473	0,413	0,074	17,16	1,347	3,706	4,709	38,614
<b>DIMANCHE</b>	DÎNER	PLAT PROTIDIQUE	Filet de poulet soja sésame	6,18	31,426	8,863	2,114	0	1,803	2,978	1,599	233,618
<b>DIMANCHE</b>	DÎNER	GARNITURE	Mélange de légumes chinois	9,475	5,061	2,509	0,406	0,133	3,668	0,958	6,805	87,69
<b>DIMANCHE</b>	DÎNER	DESSERT	Prunes	12,48	1,04	0,364	0,057	2,99	6,89	0	12,48	57,356
<b>DIMANCHE</b>	DÎNER	BOULANGERIE	Pain	25,05	3,55	0,65	0,15	0	0	0,3	0,55	120,25
<b>TOTAL</b>				<b>60,4</b>	<b>42,6</b>	<b>12,8</b>	<b>2,8</b>	<b>20,3</b>	<b>13,7</b>	<b>7,9</b>	<b>26,1</b>	<b>537,5</b>