Menu conseil selon plan alimentaire

Fruits et Légumes cuits
Fruits et Légumes crus
Poissons ou fruits de mer
Viande bœuf, agneau, veau
Œufs, volaille ou porc
Féculents
Produits laitiers, Produits sucrés

Semaine du 8 au 12 septembre 2025

JDA INSTITUTION CATHOLIQUE JEANNE D'ARC

Le chef et son équipe vous souhaitent un bon appétit !

Menus réalisés en collaboration avec notre diététicienne
Caroline Rotman
Diététicienne

LUNDI	MARDI *repas végétarien*	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Carottes râpées ciboulette	Salade tomates au pesto	Entrées du jour	Chou blanc noix emmental	Charcuteries
Omelette roulée	Falafel de pois chiches	Plat du jour	Sauté de poulet basquaise	Colin d'Alaska nature
Penne à la tomate	Trio de légumes sautés (carottes, haricots verts, pommes de terre)	Légumes du jour	Riz pilaf	Poêlée méditerranéenne
Plat végétarien Mijoté de lentilles aux carottes			Emincé végétal basquaise	Nuggets de légumes
Camembert	Comté	Fromages	Fromage blanc	Bûche du Pilat
Liégeois vanille-caramel	Fruits	Dessert du jour	Fruits	Gâteau au chocolat

Les menus sont susceptibles de changer, selon les arrivages.

TABLEAU INFORMATION ALLERGENES

semaine du 8 au 12 septembre 2025	Céréales contenant du gluten	Arachide et produits à base d'arachide	Soja et produit à base de soja	Oeufs et aliments à base d'oeuf	Lait et produit à base de lait	Fruits à coque	Graines de sésames et produits à base de sésame	Céleri et produits à base de céleri	Moutarde et produit à base de moutarde	Lupin et produits à base de lupin	Conservateurs E220 (dioxyde de soufre) et sulfites.	Crustacés et produits à base de crustacés	Poissons et produits dérivés du poisson	Mollusques
lundi														
Carottes râpées ciboulette														
Omelette roulée				X	X									
Penne à la tomate	X				X									
Mijoté de lentilles aux carottes														
Camembert					X									
Liégeois vanille-caramel					X									
mardi														
Salade de tomates au pesto					X	X								
Falafels de pois chiches	X													
Trio de légumes sautés					X									
Comté					X									
Fruits														
mercredi														
Entrées du jour	X	X	X	X	X	X			X		X	X	X	X
Plat du jour		X	X	X	X						X	X	X	X
Légumes du jour														
Fromages					X									
Dessert du jour	X			X	X	X								
jeudi														
Chou blanc noix emmental					X	X			X					
Sauté de poulet basquaise	X				X						X			
Riz pilaf					X									
Emincé végétal basquaise														
Fromage blanc					X									
Fruits														
vendredi														
Charcuteries	X			X	X									
Colin d'Alaska nature	X				X						X	X	X	X
Poêlée méditerranéenne														
Nuggets de légumes	X			X	X									
Bûche du Pilat					X									
Gâteau au chocolat	X			X	X									

peut contenir des traces d'autres allergenes