

## SEMAINE 14

Menu du 30 mars au 03 avril 2026



| LUNDI                                   | MARDI                        | MERCREDI                    | JEUDI                           | VENDREDI                       |
|-----------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|                                         |                              |                             |                                 | <b>REPAS VEGETARIEN</b>        |
| <b>Concombre</b>                        | Macédoine de légumes (3,10)  | <b>Salade mélangée (10)</b> | Salade de riz (4,10)            | Samoussa de légumes (6)        |
| <b>Lieu sauce tomate (4)</b>            | Poulet rôti                  | Steack haché de veau au jus | <b>Porc aux champignons (1)</b> | <b>Omelette aux herbes (3)</b> |
| <b>Régimes spéciaux</b>                 | <b>Régimes spéciaux</b>      | <b>Régimes spéciaux</b>     | <b>Régimes spéciaux</b>         |                                |
| Galette végé                            | Bolognaise végé              | Steack de soja              | Nuggets de blé                  |                                |
| <b>Purée de pommes de terre BIO (7)</b> | Boulghour (1)                | Riz                         | <b>Courgettes sautées BIO</b>   | <b>Salade verte BIO (10)</b>   |
|                                         | <b>Fromage blanc BIO (7)</b> | <b>Camembert BIO (7)</b>    |                                 | Yaourt aux fruits (7)          |
| <b>Yaourt (7)</b>                       |                              |                             | Ananas                          | Muffin au chocolat (1,3,7,6)   |

Equilibre alimentaire validé par la Diététicienne :  
**Delphine DUBOIS - Association Cocodiet**

### Tableau de correspondance des Allergènes

Dans le menu, sous le nom de chaque recette, les allergènes sont identifiés par un chiffre.

- |                    |                   |                         |                    |                                                |
|--------------------|-------------------|-------------------------|--------------------|------------------------------------------------|
| <b>1</b> Gluten    | <b>4</b> Poissons | <b>7</b> Lait           | <b>10</b> Moutarde | <b>13</b> Lupin                                |
| <b>2</b> Crustacés | <b>5</b> Arachide | <b>8</b> Fruits à coque | <b>11</b> Sésame   | <b>14</b> Mollusque                            |
| <b>3</b> Œufs      | <b>6</b> Soja     | <b>9</b> Céleri         | <b>12</b> Sulfite  | <b>15</b> Contient <i>multiples</i> allergènes |

**Produit issu de l'agriculture biologique**  
**Produit issu "Egalim"**

Marc CINQUEUX, Le gérant