

# repas semaine N°04 ALIMENTATION HYPOCALORIQUE - Validés par une diététicienne

	lundi 24 janvier 2022	mardi 25 janvier 2022	mercredi 26 janvier 2022	jeudi 27 janvier 2022
midi	salade verte Omelette pauvre en MG purée de potiron yaourt nature sans sucre Purée de fruits sans sucre ajouté	carottes rapées jambon blanc Pommes vapeur et brocoli kiri Purée de fruits sans sucre ajouté	salade de blé cuisse de poulet chou fleur tomme noire salade de fruits sans sucre ajouté	cœur de palmier dos de cabillaud poché riz et petits légumes babibel banane
	soir	soir	soir	soir
soir	salade betteraves Saumon poché endive braisée Laitage nature sans sucre Kiwi	soupe vermicelles paupiette de dinde au jus poêlée de légumes Laitage nature sans sucre pomme	soupe alphabet jambon macédoine vinaigrette haricots verts Laitage nature sans sucre poire cuite sans sucre ajouté	salade verte Filet de poulet au jus pauvre en MG carottes Laitage nature sans sucre Purée de fruits sans sucre ajouté
	soir	soir	soir	soir
midi	salade verte bœuf stroganoff pauvre en MG haricot blanc et épinards petit suisse nature sans sucre salade d'ananas sans sucre ajouté	salade verte jambon blanc pommes de terre vapeur et haricots plats Laitage nature sans sucre orange	cèleri vinaigrette sauté de veau aux champignons pauvre en MG tagliatelles et tomates roties Laitage nature sans sucre salade de fruits sans sucre ajouté	
	soir	soir	soir	
soir	salade maïs thon émincé de dinde au curry semoule au jus Laitage nature sans sucre pomme	potage œuf brouillés pauvre en MG champignons de paris Laitage nature sans sucre Purée de fruits sans sucre ajouté	carottes rapées tarte de poireaux maison navet au jus Laitage nature sans sucre clémentine	



# repas semaine N°04 - Validés par une diététicienne

	lundi 23 janvier 2023	mardi 24 janvier 2023	mercredi 25 janvier 2023	jeudi 26 janvier 2023
midi	Salade mixte	Carottes rapées	Salade de blé	Acras de morue
	Falafel	Poison pané	Steak haché	Rougail de saucisses
	Semoule	Gratin de chou fleur	Purée de brocoli	Riz créole
	Yaourt aux fruits	kiri	tomme noire	Flan coco
	Compote	Quatre-quart	Clementine	Ananas
	soir	soir	soir	soir
soir	salade betteraves	Salade verte	soupe alphabet	Potage de potiron maison
	Paupillette	Filet poulet	Feuilleté au saumon	
	endive braisée	Poêlée de légumes	Brocoli	Gratin de blette au thon
	Kiwi	Pomme	Banane	Orange
	vendredi 27 janvier 2023	samedi 28 janvier 2023	dimanche 29 janvier 2023	
midi	Salade verte	Carottes rapées	Cèleri rémoulade	
	Bœuf stroganoff	Tomme en salade charcuterie	sauté de veau aux champignons	
	Haricot blanc à la tomate	pommes de terre vapeur	Pâte & haricots	
	Petit suisse aromatisé			
	Donuts	orange	Brownie	
	soir	soir	soir	
soir	Salade aux dés d'emmental	Potage	Salade verte	
	Emincé de dinde au curry	œuf béchamel	tarte de poireaux	
	Purée de celeri	Champignons de paris	navet au jus	
	Pomme	Fruit	clémentine	



produits locaux 

 produits français

produits ardéchois 

 produits régionaux

 produits bio

# repas semaine N°04 - Validés par une diététicienne

lundi 23 janvier 2023

Salade mixte

Falafel

Semoule

Yaourt aux fruits

Compote

## Légende



Vert : crudités

Violet : cuidités

Marron : féculents

Rouge : protéines

Bleu : produit laitier

Nos régions : les Antilles

jeudi 26 janvier 2023

Acras de morue

Rougail de saucisses

Riz créole

Flan coco

Ananas

mardi 24 janvier 2023

Carottes rapées

Poison pané

Gratin de chou fleur

kiri

Quatre-quart

vendredi 27 janvier 2023

Salade verte

Bœuf stroganoff

Haricot blanc à la tomate

Petit suisse aromatisé

Donuts

Ecoles 5 éléments



produits locaux 

produits français

produits ardéchois 



produits régionaux



produits bio

# repas semaine N°04 - Validés par une diététicienne

lundi 23 janvier 2023



salade verte

Falafel

Semoule

Compote



mardi 24 janvier 2023



Carottes rapées



Poison pané



Gratin de chou fleur

Quatre-quart

Ecoles 4 éléments

## Légende

Vert : crudités

Violet : cuitités

Marron : féculents

Rouge : protéines

Bleu : produit laitier



adapei 07

ESAT DU HAUT VIVARAIS

Nos régions : les Antilles

jeudi 26 janvier 2023

Acras de morue

Rougail de saucisses

Riz créole

Flan coco

Ananas

vendredi 27 janvier 2023



Bœuf stroganoff

Haricot blanc à la tomate

Petit suisse aromatisé

Donuts

produits locaux



produits français

produits ardéchois



produits régionaux



produits bio

# repas semaine N°04 - Validés par une diététicienne

	lundi 23 janvier 2023	mardi 24 janvier 2023	mercredi 25 janvier 2023	jeudi 26 janvier 2023
<b>midi</b>	Salade mixte Falafel Semoule Yaourt aux fruits Compote	Carottes rapées Poison pané Gratin de chou fleur kiri Quatre-quart	Salade de blé Steak haché Purée de brocoli tomme noire Clementine	Acras de morue Rougail de saucisses Riz créole Flan coco Ananas
	soir	soir	soir	soir
<b>soir</b>	salade betteraves Paupiette endive braisée 0 Kiwi	Salade verte Filet poulet Poêlée de légumes 0 Pomme	soupe alphabet Feuilleté au saumon Brocoli 0 Banane	Potage de potiron maison 0 Gratin de blette au thon 0 Orange
	vendredi 27 janvier 2023	samedi 28 janvier 2023	dimanche 29 janvier 2023	
<b>midi</b>	Salade verte Bœuf stroganoff Haricot blanc à la tomate Petit suisse aromatisé Donuts	Carottes rapées Tomme en salade charcuterie pommes de terre vapeur 0 orange	Cèleri rémoulade sauté de veau aux champignons Pâte & haricots 0 Brownie	 <p><b>SERVICE RESTAURATION</b></p>  <p>adapei 07 ESAT DU HAUT VIVARAIS</p>  <p><b>produits locaux</b></p>  <p><b>produits français</b></p>  <p><b>produits ardéchois</b></p>  <p><b>produits régionaux</b></p>  <p><b>produits bio</b></p>
	soir	soir	soir	
<b>soir</b>	Salade aux dés d'emmental Emincé de dinde au curry Purée de celeri 0 Pomme	Potage œuf béchamel Champignons de paris 0 Fruit	Salade verte tarte de poireaux navet au jus 0 clémentine	

# repas semaine N°04 - Validés par une diététicienne

**lundi 23 janvier 2023**

Salade mixte  
Falafel  
Semoule  
Yaourt aux fruits  
Compote

self



**mercredi 25 janvier 2023**

Salade de blé  
Steak haché  
Purée de brocoli  
tomme noire  
Clementine

**vendredi 27 janvier 2023**

Salade verte  
Bœuf stroganoff  
Haricot blanc à la tomate  
Petit suisse aromatisé  
Donuts

**mardi 24 janvier 2023**

Carottes rapées  
Poison pané  
Gratin de chou fleur  
kiri  
Quatre-quart

**jeudi 26 janvier 2023**

Acras de morue  
Rougail de saucisses  
Riz créole  
Flan coco  
Ananas



**produits locaux**



**produits français**

**produits ardéchois**



**produits régionaux**



**Produits bio**



# repas semaine N°04 - Validés par une diététicienne

## Centres aérés



mercredi 25 janvier 2023

Salade de blé

Steak haché

Purée de brocoli

Clementine

produits locaux 



produits français

produits ardéchois 



produits régionaux



produits bio

SERVICE RESTAURATION

A stylized logo for "Service Restauration" featuring a person sitting at a table with a plate of food.

 adapei 07

ESAT DU HAUT VIVARAIS



## Centres aérés



mercredi 25 janvier 2023

Salade de blé

Steak haché

Purée de brocoli

fromage

Clementine

produits locaux



produits français

produits ardéchois



produits régionaux



produits bio

SERVICE RESTAURATION



adapei 07

ESAT DU HAUT VIVARAIS

