

LISTE DES ALLERGÈNES MAJEURS



Date	Plat	Lait	Gluten	Oeuf	Poissons	Sulfites	Fruits à coques	Crustacés	Mollusques	Soja	Céleri	Arachides	Moutarde	Sésame	Lupin	
Période du 15 au 21 octobre 2018		Adulte individuel S/Sel										SIST PERPIGNAN MEDITERRANEE - Portage				
lun 15 octobre	Soupe de poisson sans sel ajouté	X	X		X	X		X								
	Salade coleslaw sans sel ajouté			X									X			
	Filet de cabillaud sauce beurre blanc sans sel ajouté	X		X	X	X										
	Pommes lamelles vapeur sans sel ajouté															
	Fromage blanc nature	X														
	Compote de poires BIO															
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X													
mar 16 octobre	Potage cultivateur sans sel ajouté					X										
	Salade de mâche					X										
	Sauté d'agneau au jus sans sel ajouté	X		X		X								X		
	Choux romanesco sans sel ajouté															
	Yaourt nature	X														
	Dessert lacté nappé au caramel	X														
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X													
mer 17 octobre	Potage à la tomate sans sel ajouté	X				X										
	Terrine de légumes	X	X	X							X					
	Rôti de dinde au jus sans sel ajouté	X		X		X										
	Macaroni sans sel ajouté		X													
	Liégeois à la vanille	X														
	Fruit de saison															
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X													
jeu 18 octobre	Potage paysan sans sel ajouté	X				X										
	Taboulé sans sel		X													
	Escalope de porc au jus sans sel ajouté	X		X		X										
	Lentilles sans sel ajouté															
	Petit suisse nature	X														
	Moelleux aux spéculoos		X	X												
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X													
ven 19 octobre	Soupe au pistou sans sel		X			X										
	Salade de Haricots verts					X							X			
	Filet de colin lieu sans sauce				X											
	Epinard béchamel sans sel ajouté	X								X						
	Yaourt nature	X														
	Pomme au four															
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X													
sam 20 octobre	Potage ferval sans sel ajouté	X				X					X					
	Salade de Haricots blancs					X								X		
	Poulet rôti sauce chasseur sans sel ajouté	X		X		X										
	Mélange de légumes et haricots plats sans sel ajouté															
	Faisselle	X														
	Marron suisse	X														
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X													
dim 21 octobre	Velouté de champignons sans sel ajouté	X				X										
	Concombre en salade					X								X		
	Blanquette de veau sans sel ajouté	X		X		X										
	Purée de pommes de terre sans sel ajouté	X				X				X						
	Fromage blanc nature	X														
	Pavé au cacao	X	X	X						X						
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X													

Date	Plat	Lait	Gluten	Oeuf	Poissons	Sulfites	Fruits à coques	Crustacés	Mollusques	Soja	Céleri	Arachides	Moutarde	Sésame	Lupin	
Période du 15 au 21 octobre 2018		Adulte individuel mixé										SIST PERPIGNAN MEDITERRANEE - Portage				
lun 15 octobre	Soupe de poisson	X	X		X	X		X								
	Saumon provençale mixé	X			X											
	Purée d'épinards et pommes de terre	X				X				X						
	Peti moulé saveur aux noix	X	X													
	Compote de poires BIO															
mar 16 octobre	Potage cultivateur					X										
	Voaille à la crème mixé	X														
	Purée de céleri et pommes de terre	X				X				X	X					
	Carré frais bio	X														
	Dessert lacté nappé au caramel	X														
mer 17 octobre	Potage à la tomate		X			X					X					
	Boeuf aux carottes mixé	X				X										
	Purée de carottes	X				X				X						
	Fraïdou	X														
	Liégeois à la vanille	X														
jeu 18 octobre	Potage paysan	X				X										
	Civet de porc mixé	X				X							X			
	Purée de brocolis	X				X				X						
	Cotentin nature	X														
	Riz au lait	X														
ven 19 octobre	Potage de légumes					X					X					
	Duo de poisson mixé				X											
	Purée de pommes de terre	X				X				X						
	Chèvreatine	X														
	Compote pomme-banane															
sam 20 octobre	Potage ferval	X				X					X					
	Jambon braisé mixé	X				X										
	Purée de potiron	X				X				X						
	Faisselle	X														
	Marron suisse	X														
dim 21 octobre	Velouté de champignons bio	X				X										
	Merlu aux poivrons mixé	X			X											
	Purée Saint-Germain maison	X														
	Tartare au poivre	X														
	Pavé au cacao	X	X	X						X						