

LISTE DES ALLERGÈNES MAJEURS



Date	Plat	Lait	Gluten	Oeuf	Poissons	Sulfites	Fruits à coques	Crustacés	Mollusques	Soja	Céleri	Arachides	Moutarde	Sésame	Lupin
Période du 05 novembre au 11 novembre 2018		Adulte individuel S/Sel													
		SIST PERPIGNAN MEDITERRANEE - Portage													
lun 5 novembre	Potage provençal sans sel ajouté						X								
	Concombre vinaigrette sans sel ajouté						X						X		
	Escalope de dinde curry sans sel ajouté	X													
	Carottes et navets sans sel ajouté														
	Yaourt nature	X													
	Fruit de saison														
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X												
mar 6 novembre	Potage vert près sans sel ajouté	X					X								
	Chou rouge râpé						X								
	Fruite aux amandes sans sel ajouté				X			X					X		
	Riz créole sans sel ajouté														
	Fromage blanc nature	X													
	Fruit de saison														
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X												
mer 7 novembre	Potage jardinier sans sel ajouté	X					X								
	Salade verte et maïs						X						X		
	Omelette maison sans sel ajouté	X		X											
	Penné sans sel ajouté		X												
	Yaourt aux fruits 0%	X													
	Compote pommes-pruneaux sans sucre														
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X												
jeu 8 novembre	Potage ardennais sans sel ajouté	X					X								
	Salade de blé à la catalane		X												
	Sauté de porc sauce moutarde sans sel ajouté	X					X						X		
	Épinards à la crème sans sel ajouté	X													
	Faisselle	X													
	Fruit de saison														
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X												
ven 9 novembre	Potage au potiron sans sel	X					X				X				
	Macédoine, agrémentée de mayonnaise				X		X						X		
	Sauté d'agneau sauce tajine sans sel ajouté	X					X								
	Semoule sans sel ajouté		X												
	Petit suisse nature sans sucre	X													
	Fruit de saison														
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X												
sam 10 novembre	Potage de légumes sans sel						X				X				
	Mélange catalan						X							X	
	Hachis parmentier maison sans sel ajouté	X					X			X					
	Fromage blanc nature	X													
	Compote pommes coing sans sucre														
	Petit pain 80 g sans sel ajouté		X												
dim 11 novembre	Potage minestrone sans sel ajouté		X				X				X				
	Salade parisienne						X							X	
	Blanquette de veau sans sel ajouté	X			X		X								
	Fenouil frais braisé sans sel ajouté	X								X					
	Faisselle	X													
	Fruit de saison														
	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 05 novembre au 11 novembre 2018		Adulte individuel mixé													
		SIST PERPIGNAN MEDITERRANEE - Portage													
lun 5 novembre	Potage provençal						X								
	Boeuf bourguignon mixé														
	Purée de Haricots verts	X					X			X					
	Fraidou	X													
	Dessert lacté nappé au caramel	X													
	Petit pain de 100 gr		X												
mar 6 novembre	Potage vert près	X					X								
	Jambon braisé mixé	X					X								
	Purée de chou-fleur et pommes de terre	X					X			X					
	Petit moullé nature	X													
	Mousse au chocolat au lait	X													
mer 7 novembre	Potage du jardinier	X					X								
	Brandade de poisson parmentière	X			X		X								
	Crog lait	X													
	Ile flottante	X		X											
jeu 8 novembre	Potage ardennais	X					X								
	Porc à la provençale mixé	X													
	Purée de pommes de terre et épinards	X													
	Faisselle	X													
	Compote de poires														
	Petit pain de 100 gr		X												
ven 9 novembre	Velouté de Potiron	X					X				X				
	Saumon provençale mixé	X			X										
	Purée de légumes	X					X			X	X				
	Cotentin nature	X													
	Liégeois à la vanille	X													
	Petit pain de 100 gr		X												
sam 10 novembre	Potage de légumes						X				X				
	Volaille à la crème mixé	X													
	Purée de courgettes	X					X			X					
	Brebis crème	X													
	Compote pomme-fraise														
	Petit pain de 100 gr		X												
dim 11 novembre	Potage minestrone		X	X			X				X				
	Civet de porc mixé	X					X							X	
	Purée de brocolis	X					X			X					
	Six de Savoie	X													
	Pavé au cacao	X	X	X						X					