

Food	Protein	Carbohydrate	Fat	Fiber	Calories
Almonds	21g	13g	54g	12g	578
Apples	0.5g	25g	0.5g	4.5g	95
Bananas	1.1g	27g	0.4g	3.1g	105
Broccoli	2.6g	11g	0.3g	5.1g	31
Carrots	0.9g	10g	0.1g	3.6g	49
Cheese	18g	1g	33g	0.1g	350
Chicken	31g	0g	3.6g	0g	165
Cocoa	12g	61g	14g	0g	510
Coffee	0.3g	16g	0.1g	0g	110
Corn	3.3g	17g	1.7g	2.6g	175
Cottage Cheese	14g	3g	4.3g	0.1g	98
Cranberries	0.1g	15g	0.1g	0g	79
Custard	2.9g	23g	11g	0g	190
Eggs	6g	0.6g	5.3g	0g	78
Fruit and Veg Smoothie	1.5g	25g	0.5g	4.5g	100
Grapes	0.2g	18g	0.1g	0.9g	62
Guava	0.8g	14g	0.1g	3.4g	52
Ham	26g	0g	1.9g	0g	128
Honey	0.3g	81g	0g	0g	304
Ice Cream	2.5g	23g	11g	0g	190
Isolated Soy Protein	70g	0g	0g	0g	350
Lean Beef	26g	0g	1.9g	0g	128
Lean Pork	26g	0g	1.9g	0g	128
Low-Fat Yogurt	10g	17g	0.7g	0.1g	80
Milk	8g	12g	8g	0g	122
Milk Chocolate	7g	61g	14g	0g	510
Milkshake	10g	23g	11g	0g	190
Miso	10g	0g	0g	0g	60
Molasses	0.1g	81g	0g	0g	304
Muesli	4.4g	17g	1.7g	2.6g	175
Nuts	21g	13g	54g	12g	578
Oatmeal	4.4g	17g	1.7g	2.6g	175
Onions	1.1g	10g	0.1g	3.6g	49
Peanut Butter	21g	13g	54g	12g	578
Peanut Oil	0g	0g	100g	0g	884
Peanut Protein	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Isolate	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Powder	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Shake	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Fruit	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Honey	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Molasses	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Miso	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Milk	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Yogurt	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Cheese	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Ham	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Cocoa	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Coffee	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Corn	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Cottage Cheese	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Cranberries	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Custard	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Eggs	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Fruit and Veg Smoothie	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Grapes	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Guava	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Ham	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Honey	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Ice Cream	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Isolated Soy Protein	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Lean Beef	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Lean Pork	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Low-Fat Yogurt	70g	0g	0g	0g	350
Peanut Protein Smoothie with Milk	70g	0g	0g	0g	3

	Lait	Fruits à
--	------	----------

	Fruits à	Lait
--	----------	------

Jeudi 04 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lait/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Anhydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Celeri remoulade bio			X						X	X				
Escalope de dinde fraîche sauce forestière	X		X				X		X		X			
Feuilleté poisson	X	X	X	X			X					X		X
Choux verts/pdt	X	X	X	X		X	X		X	X		X		
Saint paulin							X							
Banane														
Clementines														

Vendredi 05 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lait/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Anhydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Carottes rapées aux des de fromage degyurande			X				X							
Salade verte aux croustons	X					X	X	X			X			
Filet de lieu sauce moutarde		X		X			X			X		X		X
Riz creole bio														
Yaourt fermier aux fruits							X							
Yaourt fermier vanille							X							

DEJEUNER

Lundi 08 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lait/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Anhydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Potage dubarry							X					X		
Poisson frais papillote	X	X	X	X		X	X		X	X		X		X
Steak hache														
Cereales bio	X	X	X	X		X	X		X	X	X		X	
Saint paulin							X							
Clementines														
Kiwi bio														

Mardi 09 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lait/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Anhydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Concombre														
Salade verte a l emmental							X							
Estouffade de veau bio sauce vallee d'auge	X		X				X		X		X			
Omelette nature			X				X							
Carottes persillees fraiches	X	X	X	X		X	X		X	X		X		X
Gateau sec	X		X			X	X	X			X			
Yaourt aromatisé bio							X							
Yaourt nature bio							X							

Mercredi 10 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lait/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Anhydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Betteraves lanieres														
Saute de dinde frais	X		X				X		X					
Poelee 4 legumes bio														
Croq'lait							X							
Paris brest	X		X			X	X	X						

Jeudi 11 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lat/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Anhydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Cèleri remoulade			X						X	X				
Choux chinois														
Navarin d agneau printanier	X		X	X		X	X		X	X		X		X
Poisson pane	X		X	X			X							X
ble bio aux petits legumes	X								X					
Edam							X							
Cocktail de fruits au sirop léger														

Vendredi 12 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lat/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Anhydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Carottes rapees bio														
Tomate														
Parmentier de lentilles corail	X													
Creme dessert chocolat bio						X	X							
Creme dessert vanille bio							X							

DEJEUNER

Lundi 15 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lait/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Anhydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Taboule bio	X													
Omelette nature			X				X							
Printanière de legumes	X	X	X	X		X	X		X	X		X		X
Cantal							X							
Banane														
Pomme bio														

Mardi 16 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lait/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Anhydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Choudou														
Choux vendeens			X			X	X			X				
Hachis parmentier frais							X							
Parmentier de poisson frais	X		X	X		X	X	X		X	X		X	
Petit suisse aromatisé							X							
Petit suisse sucre							X							
Raisin														

Mercredi 17 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lait/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Anhydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Potage crecy							X					X		
Poisson pane au citron	X		X	X			X							X
Spaghettis bio	X		X											
Kiri														
Yaourt aromatisé bio							X							

Jeudi 18 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lait/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Antihydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Concombre														
Radis beurre							X							
Cote de porc fraîche														
Dos de colin façon papillote	X	X	X	X		X	X		X	X		X		X
Choux braisé bio /pdt	X	X	X	X		X	X		X	X		X		X
Saint paulin							X							
Banane														
Poire														

Vendredi 19 Décembre 2025

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poissons	Arachide	Soja	Lait/ Lactose	Fruits à coque	Cèleri	Moutarde	Sésame	Antihydride sulfureux	Lupin	Mollusque
Saumon fumé sur toast crème citron ciboullette	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			
Aiguillettes de canard sauce supreme	X		X				X		X					
Feuille de saumon oselle	X	X	X	X		X	X	X	X	X				X
Poelée de noel									X					
Entremet chocolat noisettes de noel	X		X		X	X	X	X						