

Version adulte 06/10/2025

Standard (1800kcal)

Déjeuner	Dîner	Souper
3 tranches de pain gris (par défaut) 1 minarine 1 garniture salée (fromage frais) et 1 sucrée (confiture) Boisson au choix (300ml) sans sucre ni lait (par défaut)	200ml de potage (entre 100&240g) de VVPOLAV + 60ml de sauce 150g de féculent 150g de légumes 1 fruit cru Eau plate ou pétillante (330ml)	3 tranches de pain gris (par défaut) 1 minarine Assiette garnie protéines (entre 60&150g) + crudités + vinaigrette (30ml) 1 Laitage Boisson au choix (300ml) sans sucre ni lait (par défaut)

Alimentation équilibrée répondant aux recommandations pour la prévention et la promotion de la santé. Couvre les besoins pour préserver un état nutritionnel et d'hydratation corrects tout en respectant l'équilibre alimentaire

Soin (2000kcal)

Déjeuner	Dîner	Souper
3 tranches de pain gris (par défaut) 2 beurres 1 garniture salée (fromage frais) et 1 sucrée (confiture) Boisson au choix (300ml) sans sucre ni lait (par défaut)	200ml de potage enrichi (entre 100&240g) de VVPOLAV + 60ml de sauce 150g de féculent 150g de légumes 1 fruit cru Eau plate ou pétillante (330ml)	3 tranches de pain gris (par défaut) 2 beurres Assiette garnie protéines (entre 60 & 150g) + crudités + vinaigrette (30ml) 1 Laitage Boisson au choix (300ml) sans sucre ni lait (par défaut) <u>Collation 20h</u> : encas enrichi

Standard enrichi en protéines et en énergie : avec un potage enrichi et un encas enrichi
 Répond à la prévention et à la prise en charge de la dénutrition

	Grammage adulte	Remarques
POTAGE		
Potage	200ml	
VVPO LAV		
VVPO pièce	100-135g	
Merguez	2*58g	Ou 1 merguez et 3 falafels

Rôti de porc N	2*50g	
Rôti de dinde N	1*100g	
Cuisse de poulet	250-300g	
Viande/volaille mijoté	240g	
Filet américain	100g	Pas livré par la CC
Falafels	6pièces	Pas livré par la CC
Flan aux légumes	220g	
Frittata aux légumes (& féculent & protéines)	400g	
Burger VG lentilles	2*80g	Pas livré par la CC
Quorn	2*70g	Pas livré par la CC
Chili sin carne / Dalh de lentilles corail	350g	
Bolognaise VG/pur bœuf	250g (pour 200g de pâtes)	
Boulettes en sauce	2*60g et 150ml de sauce	
Choucroute garnie	295g (175g de choucroute /50g kasseleer/70g saucisse Frankfurt)	
Langue de bœuf	120g	
Hachis parmentier de bœuf	440g (130g viande de bœuf pour HP/150g de légumes/160g purée)	
Roulades chicon Mornay	300g (2 tranches de jambon cuit (com site) /2 chicons N/60ml de sauce mornay /20g gruyère)	
Moules	800g	
Quiche	350-400g	
SAUCES		
Sauce chaude	60ml	
Sauce vinaigrette	30ml	
PATES ASSEMBLEES		
Lasagne maison	250g bolognaise pur bœuf/150ml sauce mornay/60g feuille de lasagne/20g gruyère	
Fusilli (AM) et sauce carbonara (AM)	400g (200g pâtes/200g sauce)	
Fusilli (AM) et bolognaise VG/bœuf (AM)	450g (200g pâtes/250g sauce)	
Fusilli (AM) et sauce tomate mascarpone dinde (AM)	450g (200g pâtes/250g sauce)	
Fusilli (AM) et sauce tomate mascarpone VG (AM)	400g (200g pâtes/200g sauce)	
Pâtes (AM) et sauce potiron graines de courge (AM)	500g (200g pâtes/300g sauce)	
Pâtes (AM) et sauce verde pesto (AM)	500g (200g pâtes/300g sauce)	



Pennes (AM) et sauce 4 fromages (AM)	400g (200g pâtes/200g sauce)	
Quiche/tarte/raviolis/pizza	250g	Pas livré par la CC
TEXTURES MODIFIEES		
Dés & haché de VVPO	140g	
Dés de pomme de terre	150g	
Dés de légumes	160g	
Mixé de VVPO	125g	
Mixé de pomme de terre enrichi	100g	
Mixé de légumes	100g	
Sauce chaude lisse TM	40ml	
Sauce froide	30ml	
Emietté de VVPO	100g	
LEGUMES		
Légumes cuits	150g	
Légumes en sauce/crème (légumes tajine, ratatouille, épinards hachés, champignons, ...)	175g	
Purée aux légumes	300g (150g purée et 150g légumes)	
Légumes crus salade	15-30g	Pas livré par la CC
Légumes crus chicons, carottes, choux, concombres, betteraves	80g	Pas livré par la CC
Légumes crus tomate	70 – 120g	Pas livré par la CC
Cuidité midi (légumes cuits froids)	150g + 30ml vinaigrette	
Tomate au four & persillade	2*1/2 tomate & 10g de persillade	Tomate pas livrée par la CC Persillade (ok CC)
FECULENTS		
Croquettes/pommes gaufrettes	6 pièces	Pas livré par la CC
Pommes duchesses	8 pièces	Pas livré par la CC
Frites	150g	Pas livré par la CC
Röstis	4 pièces	Pas livré par la CC
Pommes toupies/pins	7 pièces	Pas livré par la CC
Gratin dauphinois	100g /1 pièce	Pas livré par la CC
Semoule, riz, fusilli	150g	
Pomme de terre vapeurs, pelures,	150g	
Purée/persil/patate douce	160g	
SOUPER CHAUD		
Crêpes fourrées	2*50g	Pas livré par la CC
Quiche/tarte/raviolis/pizza	180 à 200g	Pas livré par la CC
Œufs aux brocolis/florentine	2 œufs mollets/80g de légumes	

	cuit/60g de sauce mornay/20g gruyère	
Farfalles (AS) et sauce jambon/fromage (AS)	300g (150g pâtes/150g sauce)	
Fusilli (AS) et sauce 4 fromages/carbonara (AS)	300g (150g pâtes/150g sauce)	
SOUPER FROID		
Œufs		
Salade d'œufs	130g	
Fromage		
Gouda & Brie	2*20g et 1 tranche 25g	Pas livré par la CC
Leerdammer & chèvre buche	2*20g et 1 mcx 40g	Pas livré par la CC
Emmenthal & Camembert	2*20g et 1 mcx 40g	Pas livré par la CC
Leerdammer & cream cheese N	2*20g et 40g	Pas livré par la CC
Orval & Brie	1*25g et 2 tranches de 25g	Pas livré par la CC
Leerdammer & Bleu d'auvergne	2*20g et 1 mcx 40g	Pas livré par la CC
Gouda & bleu d'auvergne	2*20g et 1 mcx 40g	Pas livré par la CC
Orval & camembert	1*25g et 1 mcx de 40g	Pas livré par la CC
Gouda/emmenthal	4*20g	Pas livré par la CC
Viande - charcuteries		
Salade de porc/veau/volaille composée	150g	
Boudin blanc & jambon italien	1 mcx 30g et 2*18g	Pas livré par la CC
Jambon cuit & filet de dinde FH	1*35g et 1*18g	Pas livré par la CC
Pâté campagnard/ Pâté crème	2*35g	Pas livré par la CC
Filet de dinde & Bacon cuit	2*18g et 1*18g	Pas livré par la CC
Tête de veau tomatée	3*25g	Pas livré par la CC
Filet de dinde & jambon italien	2*18g et 1*18g	Pas livré par la CC
Saucisson de volaille	4*20g	Pas livré par la CC
Jambon cuit	2*35g	Pas livré par la CC
Rôti de porc/dinde froid N	90g (3 tranches)	
Emietté de porc/volaille	100g	
Poisson		
Salade de thon/saumon	100g	
Emietté de thon/saumon	100g	
Divers		
Salade de lentilles ou quinoa	150g	
Salade de pomme de terre aux oignons rouges	80g	
Houmous/ Houmous tomate	30g	

