

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 : encas enrichi</u> |

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 ASSEMBLÉES | | |
| 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 verte 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) | |
| | | |
| SOUUPER 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 tomaté | 30g | |