FR
83.116.005
CE

Cuisine
Fait Maison

Menus équilibrés

# Pour le mois de Décembre 2026
# Notre Chef vous propose :

Tout simplement fait maison

ST MAX TRAITEUR

| LUNDI 30/11 | MARDI 1/12 | MERCREDI 2/12 | JEUDI 3/12 | VENDREDI 4/12 |
|---|---|---|---|---|
| Boulettes végétariennes* | Escalope viennoise* | Daube provençale du Chef | Taboulé | Filet de poisson au curry |
| Tortis | Brocolis persillés du Chef | Riz créole | Roti de porc au jus | PDT vapeur Maison |
| Fromage râpé | Gouda | Brie à la coupe | Carottes vichy du Chef | Petit moulé nature |
| Crème au chocolat | Pomme | Orange | Paris-brest | Compote de fruits |

| LUNDI 7/12 | MARDI 8/12 | MERCREDI 9/12 | JEUDI 10/12 | VENDREDI 11/12 |
|---|---|---|---|---|
| Salade mexicaine | Surimi* / mayonnaise | Croisillon dubbarry* | P. de veau aux olives | Quiche Lorraine* |
| Jambon blanc | Bolognaise du Chef | Duo d'Haricots sautés | Riz pilaf du Chef | Bâtonnets de poisson* |
| Purée de courges du Chef | Pâtes papillon + Râpé | Camembert | Les frippons | Epinards à la béchamel |
| Yaourt nature sucré | Poire | Tarte aux pommes | Mousse au chocolat | Banane |

| LUNDI 14/12 | MARDI 15/12 | MERCREDI 16/12 | JEUDI 17/12 Menu de Noël | VENDREDI 18/12 |
|---|---|---|---|---|
| Œuf / mayonnaise | Chipolatas grillées* | Taboulé | Pintade aux cèpes | Salade verte |
| Tortellinis ricotta/épinards* | P. pois/carottes du Chef | Filet de poisson meunière* | Gratin dauphinois / fagot | Roti de dinde au jus |
| Sauce tomate + Rapé | Babybel | Choux fleurs à la crème | Dessert de Noël | Ratatouille du Chef/blé |
| Salade de fruits | Kiwi | Crème dessert vanille | Clémentine et Papillotes | Fromage blanc parfumé |













Viandes de bœuf, de dinde et de porc d'origine française - Poisson issue de la pêche durable

Menus sous réserve d'approvisionnement de nos fournisseurs - Menus validés par Mme Andréa MAZURAIS : Diététicienne Agap'pro

Information allergènes : présence possible de céréales contenant du gluten, de crustacé, d'œuf, de poisson, d'arachide, de soja, de lait et produits à base de lait, de fruits à coque, de céleri, de moutarde, de sésame, de l'anhydride sulfureux et sulfites dans nos ateliers - ST MAX TRAITEUR - 83470 ST MAXIMIN

Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes frais

Fait Maison : entrées + plats préparés par nos chefs cuisiniers (sauf quelques produits*)

# MENU DECEMBRE 2026 - ST MAX TRAITEUR

| Produits / Allergènes | Lait | Œuf | Moutarde | Soja | Arachides | Fruits à coque | Graine de sésame | Lupin | Sulfites | Céleri | Poisson | Crustacés | Mollusques | Gluten |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Entrées *(Avec allergène et/ou avec assaisonnement)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| Coleslaw | | | | | | | | | | | | | | |
| Cornichons | | | | | | | | | | | | | | |
| Entrées végétariennes | | | | | | | | | | | | | | |
| Mortadelle | | | | | | | | | | | | | | |
| Œuf/mayonnaise | | | | | | | | | | | | | | |
| Quiche lorraine | | | | | | | | | | | | | | |
| Salade d'endives | | | | | | | | | | | | | | |
| Salade Mexicaine | | | | | | | | | | | | | | |
| Salade parmentière | | | | | | | | | | | | | | |
| Surimi / mayonnaise | | | | | | | | | | | | | | |
| Taboulé | | | | | | | | | | | | | | |
| Terrine de saumon | | | | | | | | | | | | | | |
| **Entrées *(Sans allergène / Sans assaisonnement (mis à part)*)** | | | | | | | | | | | | | | |
| Betteraves en salades | | | | | | | | | | | | | | |
| Carottes râpées | | | | | | | | | | | | | | |
| Mesclun | | | | | | | | | | | | | | |
| Salade verte | | | | | | | | | | | | | | |
| **Plats chauds** | | | | | | | | | | | | | | |
| Batonnets de poisson | | | | | | | | | | | | | | |
| Bolognaise du Chef | | | | | | | | | | | | | | |
| Boulettes végétarienne | | | | | | | | | | | | | | |
| Chipolatas grillées | | | | | | | | | | | | | | |
| Croisillon dubarry | | | | | | | | | | | | | | |
| Daube provençal du Chef | | | | | | | | | | | | | | |
| Escalope de poulet viennoise | | | | | | | | | | | | | | |
| Filet de poisson au curry | | | | | | | | | | | | | | |
| Filet de poisson meunière | | | | | | | | | | | | | | |
| Jambon blanc | | | | | | | | | | | | | | |
| Paupiette de veau | | | | | | | | | | | | | | |
| Pintade sauce aux cèpes | | | | | | | | | | | | | | |
| Roti de dinde au jus | | | | | | | | | | | | | | |
| Roti de porc au jus | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortellonis ricotta/épinards | | | | | | | | | | | | | | |
| **Accompagnements** | | | | | | | | | | | | | | |
| Brocolis persillés du Chef | | | | | | | | | | | | | | |
| Carottes vichy du Chef | | | | | | | | | | | | | | |
| Choux fleurs à la crème | | | | | | | | | | | | | | |
| Duo d'haricots sautés | | | | | | | | | | | | | | |
| Epinards à la béchamel | | | | | | | | | | | | | | |
| Gratin dauphinois / Haricots verts | | | | | | | | | | | | | | |
| Pâtes papillon | | | | | | | | | | | | | | |
| PDT vapeur maison | | | | | | | | | | | | | | |
| Petits pois / carottes du Chef | | | | | | | | | | | | | | |
| Purée de courges du Chef | | | | | | | | | | | | | | |
| Ratatouille du Chef /Blé | | | | | | | | | | | | | | |
| Riz créole | | | | | | | | | | | | | | |
| Riz pilaf du Chef | | | | | | | | | | | | | | |
| Sauce tomate du Chef | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortis | | | | | | | | | | | | | | |
| **Desserts** | | | | | | | | | | | | | | |
| Biscuit roulé chocolat/noisette | | | | | | | | | | | | | | |
| Buche glacée | | | | | | | | | | | | | | |
| Crème chocolat | | | | | | | | | | | | | | |
| Crème dessert vanille | | | | | | | | | | | | | | |
| Fromages et Yaourts | | | | | | | | | | | | | | |
| Madeleine | | | | | | | | | | | | | | |
| Mousse au chocolat | | | | | | | | | | | | | | |

# LES 14 ALLERGÈNES ALIMENTAIRES LES PLUS COURANTS

**ATTENTION : L'énumération suivante permet d'identifier les sources des 14 principaux allergènes, ainsi que les substituts possibles. Cette énumération n'a pas vocation à interdire les ingrédients contenant des allergènes dans vos recettes mais vous permet de les reconnaître facilement afin d'informer vos clients, et de vous adapter aux régimes particuliers si besoin. Dans tous les cas, reportez-vous à l'étiquette et/ou la fiche technique pour vérifier s'il y a présence ou absence de la substance recherchée.**

✗ NON AUTORISÉ

✓ AUTORISÉ ET PRODUITS DE SUBSTITUTION

## ŒUFS

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des œufs :**

lait de poule, meringue, mayonnaise, pâtes, lécithine (E322), bonbons/confiseries (comme pâte d'amande, nougat, guimauve), sauces crémeuses et sauces pour salade (exemple : tartare, hollandaise), produits de boulangerie et mélanges à pâtisserie, desserts fourrés à la crème (exemple : certaines crèmes glacées, crème anglaise), mousse ou garniture de lait sur les boissons à base de café, glaçages, etc.

✓ **Les substituts varient selon le plat :**

- Pour la pâtisserie, essayez la purée de banane, un mélange de gélatine et d'eau chaude, la compote de pommes, la gomme de xanthane et, comme solution de remplacement pour dorer vos plats, utilisez de la margarine fondue.
- Substituts d'œufs à base d'amidon.
- Pour obtenir des plats savoureux, le tofu émietté fonctionne bien.
- Certaines pâtes peuvent être sans œuf.

## LACTOSE

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du lait :**

lait de vache, brebis, chèvre (sous toutes ses formes), lait en poudre, babeurre, yaourt, crème, glace, fromage (poudre), caillé, crème anglaise, pudding, beurre, graisse de ghee et de beurre, margarine, chocolat, pâtisseries et produits de boulangerie, colorant ou parfum caramel, viande (froide), pommes de terre (cuisinées, en purée), nougat, etc.

✓

- Substitut du lait (exemple : lait de soja, riz, avoine, noix de coco, amandes) ou dans les recettes de friandises par le jus de fruit.
- Fromages à pâte extra-dure (exemple : Sbrinz AOP, plusieurs fromages d'alpage), fromages à pâte dure (exemple : Emmentaler AOP, Gruyère AOP), fromages à pâte mi-dure (exemple : Appenzeller®, Tilsiter®, Raclette Suisse®), fromages à pâte molle (exemple : Camembert Suisse®, Brie Suisse® et Tomme). Plus d'informations : www.swissmilk.ch>Bien-être & santé>Santé>Intolérance au lactose.
- acide lactique, produits laitiers délactosés.

## MOLLUSQUES

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des mollusques :**

voir la partie « non autorisé » pour le poisson, les crustacés et leurs produits.

✓ voir la partie « autorisé » pour le poisson.

## GLUTEN

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du blé et ses dérivés :**

pain, produits de boulangerie et pâtisseries, pâtes, chapelure, biscuits salés, bière, café au malt, mélanges de muesli, additifs à base de gluten, produits à tartiner, assaisonnements et condiments, sauces et soupes liées, sauce Worcestershire, oignons frits, vermicelles, boissons contenant du cacao, surimi, protéines de blé hydrolysées, etc.

✓ farine de riz, sarrasin, farine de maïs (exemple : maïzena), farine de pommes de terre, farine de tapioca, farines dérivées de noix/fèves/graines, pois chiches, quinoa, soja, pains sans gluten : confectionnés à partir du riz, du maïs, des pommes de terre, de la farine de soja, pâte à pizza sans gluten, tortillas au maïs sans gluten, crêpes/gâteaux sans gluten, pâte à muffin sans gluten, pâte sans gluten : pâte de maïs, pâte de riz, vermicelles de riz, nouilles de riz, riz.

Les aliments adaptés aux gens atteints de la maladie coeliaque conviennent également aux gens ayant des allergies aux céréales contenant du gluten.

## FRUITS À COQUE

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des fruits à coque :**

huile de fruits à coque, massepain, nougat, extraits/pâtes/beurres de noix, chocolat et pâte à tartiner, plats ethniques et végétariens, salades et vinaigrettes, sauces (exemple : barbecue, pesto), marinades, mortadelle (peut contenir des pistaches), céréales, crackers, boissons alcoolisées (exemple : Amaretto, Frangelico), desserts, cafés aromatisés, produits de boulangerie, etc.

✓ Il est important de se rappeler que de nombreuses personnes souffrant d'une allergie aux fruits à coque peuvent également faire une réaction allergique aux arachides. Ayez ceci à l'esprit lors de la préparation d'aliments dans votre cuisine. Ce qui suit est généralement sans danger pour les personnes ayant une allergie aux fruits à coque :

- Noix de muscade.
- Courge Butternut.
- Noix de coco.

## SULFITES

✗ **Aliments/produits pouvant contenir des sulfites :**

certaines boissons alcoolisées et non alcoolisées, jus et concentrés en bouteille (exemple : de citron ou citron vert), fruits et légumes en conserve, congelés et séchés, céréales, condiments, pommes de terre transformées, amidons, sirops de sucre, produits à base de tomates (exemple : sauce, pulpe et purée), vinaigre, etc.

## CRUSTACÉS

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des crustacés :**

beignets de crevettes et trassi (pâte de crevettes) + voir la partie « non autorisé » pour le poisson, les mollusques et leurs produits.

✓ voir la partie « autorisé » pour le poisson.

## ARACHIDE

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des arachides :**

huile d'arachide, farine d'arachide, beurre d'arachide, aliments ethniques (exemple : africains, asiatiques, mexicains), substituts de viande végétariens, protéines végétales hydrolysées, sauces et vinaigrettes (exemple : chili, pesto, jus de viande, mole, enchilada, satay), mandelonas (arachides trempées dans de l'arôme d'amande), produits de boulangerie, confiserie et céréales (exemple : gâteaux, pudding, biscuits, barres de céréales, nougat, pâte d'amande), desserts, pâtés impériaux, pizzas, glaçages, marinades, snacks (exemple : un mélange de fruits à coque et fruits séchés), etc.

✓ Utilisez d'autres huiles à base de graines comme solution de remplacement pour les huiles d'arachide.

## SÉSAME

✗ **Aliments/produits pouvant contenir du sésame :**

pain (exemple : pain à hamburger, multi-graines), biscuits salés, céréales, pain grillé, sauces froides et pâtes à tartiner (exemple : houmous, chutney), aliments ethniques (exemple : ragoûts, plats sautés), huile/sel/pâte (tahini)/beurre de sésame, produits salés (exemple : vinaigrettes, sauces, marinades, soupes, assaisonnements, coulis), etc.

Parfois des réactions allergiques à d'autres graines telles que les graines de pavot se produisent. Par conséquent, veuillez vérifier auprès de vos clients.

✓ Comme garniture, vous pouvez utiliser d'autres graines telles que les graines de tournesol et de potiron. Vous pouvez également utiliser des fruits à coque ou des arachides si le client n'y est pas allergique.

## LUPIN

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du lupin :**

farine de lupin, graines de lupin, produits de boulangerie tels que les pâtisseries, tartes, gaufres, crêpes, pâtes, pizzas, substituts de viande végétariens, germes de lupin, etc.

## POISSON

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du poisson :**

aliments ethniques (exemple : riz frit, paella, rouleaux de printemps), vinaigrette et sauces (exemple : Worcestershire, soja, barbecue), soupes de fruits de mer et les bouillons (exemple : bouillabaisse), le surimi, la pizza, les sauces et les condiments (exemple : sicilienne), la gélatine, les poudres et paillettes sèches, les arômes, etc.

✓

- Le carraghénane, un type d'algue utilisée dans la cuisine comme épaississant et émulsifiant, est souvent confondu avec un produit de poisson. Mais il est parfaitement inoffensif pour les personnes allergiques aux poissons.
- Le poisson contient des protéines, des vitamines A, B et E, de la niacine ainsi que plusieurs sels minéraux. Les légumes secs, les céréales, la viande, la volaille et les autres sources de protéines peuvent très bien être choisis comme ingrédients de remplacement et présentent les mêmes avantages sur le plan nutritionnel.
- L'oméga -3 contenu dans le poisson se trouve également dans les graines de lin (lin), le colza (canola), l'huile de soja, les noix, la margarine et la mayonnaise.

## SOJA

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du soja :**

beurre de soja, lait de soja, huile de soja, protéines végétales hydrolysées/protéines végétales/protéines de soja, sauces (exemple : soy, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire), miso, tempeh, germes de soja, chapelure, céréales, biscuits salés, plats végétariens, gomme végétale, amidon végétal, surimi, soupes et bouillons, arômes, substituts de viande, etc.

✓ Essayez d'utiliser le lait/les produits laitiers. Si votre client est aussi allergique au lait/aux produits laitiers, essayez des solutions de remplacement telles que :

- Riz, amandes et noix de coco.
- Au lieu de farine de soja, essayez d'utiliser la farine de riz.
- Au lieu d'huile de soja, essayez d'utiliser l'huile de colza, l'huile de maïs ou l'huile d'olive.
- Au lieu de sauce au soja, essayez d'utiliser un mélange de vinaigre balsamique et de sel.

## CÉLERI

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du céleri :**

sel au céleri, jus de légume contenant du céleri, mélanges d'épices, curry, bouillons, soupes, ragoûts, sauces, produits transformés à base de viande, saucisses, salades (exemple : salade Waldorf, salade de pommes de terre avec bouillon), snacks salés, etc.

✓ fenugrec, racine de persil, ache de montagne.

## MOUTARDE

✗ **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir de la moutarde :**

moutarde en pot, moutarde condimentaire, saucisses, produits transformés à base de viande, mélanges d'épices, cornichons, marinades, soupes, sauces, chutneys, salade traiteur, certaines mayonnaises, sauce barbecue, pâté de poisson, sauce tomate, piccalilli, pizza, sauces à salade, nourriture indienne, y compris les currys, etc.

Société des Cafetiers Restaurateurs Hôteliers de Genève

Avril 2018 / Pictogrammes: © GastroNeuchâtel