

Nom :

Commune :

Pour toutes informations : service Portage de Repas - Contacter Mme Audrey VAUZELLE ou Mme Eloïse MARTIN au 01 82 86 01 75

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Entrées		Demi pomelos bio nature sans sucre	Carottes râpées ciboulette	Betteraves persillées	Salade de perles, tomates, concombres et mozzarella	Melon	Julienne de courgettes aux agrumes	Poireaux vinaigrette
	Plats Garnis							
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf sauce forestière	Sauté de porc sauce brune*	Jambon blanc*	Omelette fraîche	Dos de colin lieu sauce à la provençale	Rôti de veau sauce crème	Poule au pot
	Accomp.	Pâtes bio / Côtes de blettes à l'ail	Purée / Haricots verts vapeur	Semoule Ratatouille	Riz Julienne de légumes	Petits pois à l'étuvée	Pennes Chou fleur	Purée Jeunes carottes
Produit Laitiers		Camembert bio	Saint-Paulin bio	Petit suisse nature bio sans sucre	Yaourt nature bio sans sucre	Emmental bio	Pointe de brie	Petit suisse nature sans sucre
Desserts		Fromage blanc nature bio sans sucre	Purée de pomme-coing sans sucres ajoutés	Fruit	Fruit bio	Yaourt aux fruits sans sucre	Fromage blanc nature sans sucre	Prunes
Nbre de repas								
potage pour le soir avec un supplément de 0,66 €								
		Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour
Nbre de potage								

* Contient du porc

Toutes nos crudités sont élaborées à partir de légumes frais

MENU DIABETIQUE 7 jours

Semaine N°24

(du 10/06 au 16/06/24)

Nom :

Commune :



Pour toutes informations : service Portage de Repas - Contacter Mme Audrey VAUZELLE ou Mme Eloïse MARTIN au 01 82 86 01 75

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Entrées		Melon	Concombre à la bulgare	Salade de pâtes bio et vinaigrette au pesto vert	Julienne de courgettes au curry	Carottes râpées vinaigrette	Salade de haricots verts aux noix	Fonds d'artichauts sauce mousseline
	Plats Garnis	Plats	Longe de porc sauce moutarde*	Pavé de poisson mariné à la provençale	Escalope de volaille grillée	Couscous royal	Sauté de boeuf aux olives	Emincé de volaille sauce à l'ancienne
Accomp.		Boulgour / Epinards à la crème	Purée pommes de terre et carottes / Chou fleur vapeur	Petits pois à l'étuvée	Semoule	Coquillettes / Cordiale de légumes	Riz / Carottes rondelles	Gratin de poireaux
Produit Laitiers		Emmental bio	Yaourt nature bio sans sucre	Saint-Nectaire	Edam bio	Gouda bio	Yaourt nature sans sucre	Petit suisse nature sans sucre
Desserts		Purée de pommebanane bio sans sucres ajoutés	Fruit	Kiwi	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature bio sans sucre	Pomme	Abricots frais
Nbre de repas								
potage pour le soir avec un supplément de 0,66 €								
		Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour
Nbre de potage								

* Contient du porc

Toutes nos crudités sont élaborées à partir de légumes frais

MENU DIABETIQUE 7 jours

Semaine N°25

(du 17/06 au 23/06/24)

Nom :

Commune :

Pour toutes informations : service Portage de Repas - Contacter Mme Audrey VAUZELLE ou Mme Eloïse MARTIN au 01 82 86 01 75

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Entrées		Radis beurre	Betteraves aux fines herbes	Salade de lentilles et amandes	Oeuf dur bio et sauce béarnaise	Tomates bio et vinaigrette à l'huile d'olive	Fenouil à la graine de moutarde	Terrine de légumes mayonnaise
	Plats Garnis	Plats	Paleron de boeuf sauce sambal	Tranchettes de volaille sauce colombo	Longe de porc sauce andalouse*	Escalope de volaille grillée	Dos de colin sauce aurore	Sauté de mouton sauce cresson
Accomp.		Blé / Duo de carottes	Purée pommes de terre et courgettes / Poêlée de légumes	Riz / Ratatouille	Pâtes / Haricots beurre	Petits pois à l'étuvée	Flageolets	Riz / Brocolis béchamel
Produit Laitiers		Tomme grise bio	Yaourt nature bio sans sucre	Emmental bio	Petit suisse nature sans sucre	Saint-Paulin bio	St-Morêt	Yaourt nature sans sucre
Desserts		Purée de pomme sans sucres ajoutés	Fruit	Fruit	Pêche plate	Fromage blanc nature bio sans sucre	Coupelle de fruits au naturel	Ananas frais
Nbre de repas								
potage pour le soir avec un supplément de 0,66 €								
		Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour
Nbre de potage								

* Contient du porc

Toutes nos crudités sont élaborées à partir de légumes frais

MENU DIABETIQUE 7 jours
Semaine N°23
(du 03/06 au 09/06/24)

Nom :

Commune :



Pour toutes informations : service Portage de Repas - **Contacter Mme Audrey VAUZELLE ou Mme Eloïse MARTIN au 01 82 86 01 75**

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Entrées		Radis beurre	Tomate au basilic	Macédoine de légumes mayonnaise	Concombre à l'estragon	Oeuf dur bio et sauce cocktail	Betteraves aux noisettes	Salade de flageolets aux fines herbes
	Plats Garnis	Boeuf braisé en daube	Rôti de dinde sauce basquaise	Médallions de volaille à la cantonnaise	Steak haché cuit à cœur	Dos de colin à l'oseille	Poisson à la Bordelaise	Langue de boeuf sauce piquante
	Accomp.	Quartiers de pommes dorées / Chou fleur	Coudes / Haricots beurre à l'ail	Blé / Epinards à la crème	Riz / Ratatouille	Pommes vapeur / Brocolis vapeur	Pâtes / Poêlée de légumes aux champignons	Purée / Duo navets carottes
Produit Laitiers		St-Morêt	Savaron bio	Yaourt nature bio sans sucre	Tomme grise bio	Petit suisse nature bio sans sucre	Yaourt nature sans sucre	Petit suisse nature sans sucre
Desserts		Purée de pomme-fraise-cassis bio	Purée de pomme-poire sans sucres ajoutés	Pomme	Fromage blanc nature bio sans sucre	Fruit	Pêche	Abricots frais
Nbre de repas								
potage pour le soir avec un supplément de 0,66 €								
		Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour
Nbre de potage								

* Contient du porc

Toutes nos crudités sont élaborées à partir de légumes frais