



**MENU DIABETIQUE 7 jours**  
**Semaine N°01**  
**(30/12 au 05/01/2025)**

Nom :

Commune :



SAGERE S.A.S.

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
<b>Entrées</b>		Carottes râpées à l'huile d'olive	Salade verte et vinaigrette	MENUS JOUR DE L'AN	Chou rouge vinaigrette	Céleri bio et sauce rémoulade	Salade verte et vinaigrette	Betteraves vinaigrette
	<b>Plats Garnis</b>							
<b>Plats Garnis</b>	Plats	Aiguillettes de poulet sauce mexicaine	Sauté de boeuf sauce bourguignonne		Jambon blanc	Filet de colin mariné au thym citron poivre	Emincé de volaille sauce aigre douce	Sot l'y laisse de dinde sauce catalane
	Accomp.	Chou fleur et ciboulette / Riz	Coquillettes Haricots verts vapeur		Purée pommes de terre et courgettes / Ratatouille	Carottes rondelles bio / Boulgour à la tomate	Riz / Epinards à la crème	Pommes vapeur / Fondue de poireaux
<b>Produit Laitiers</b>		Coulommiers	Edam bio		Saint-Paulin	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature
<b>Desserts</b>		Fromage blanc nature bio	Yaourt aux fruits sans sucre		Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Pomme	Clémentines
<b>Nbre de repas</b>								
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
<b>Nbre de potage</b>								

\* Contient du porc

Toutes nos crudités sont élaborées à partir de légumes frais

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	Chou blanc bio aux dès de jambon	Betteraves façon voronoff	Oeuf dur mayonnaise	Carottes râpées au vinaigre de vin	Salade de pois chiches aux légumes	Poireaux vinaigrette à l'échalote	Asperges vinaigrette à l'ancienne	
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf bio à la lyonnaise	Omelette	Tranchettes de poulet sauce poulette	Filet de poulet grillé	Filet de colin sauce ciboulette	Emincé de boeuf sauce poivre	Blanquette de volaille à la romaine
	Accomp.	Tortis bio / Courgettes à l'ail	Brocolis persillés / Frites four	Brunoise de légumes / Blé	Pâtes / Ratatouille	Haricots beurre sautés / Purée	Semoule / Epinards à la crème	Riz / Carottes rondelles
Produit Laitiers	Camembert bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature bio	Savaron bio	Petit fromage blanc nature bio	Yaourt nature	Petit fromage blanc nature	
Desserts	Purée de pomme-banane bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Kaki	Fromage blanc nature	Clémentines	Kiwi	Pomme rouge	
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

Nom :

Commune :



SAGERE S.A.S.

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		Betteraves à l'échalote	Chou rouge bio et vinaigrette	Roulade de volaille et beurre	Salade verte aux pignons de pin	Macédoine de légumes mayonnaise	Fenouil sauce moutarde	Coeurs d'artichauts sauce ciboulette
	Plats Garnis	Sauté de boeuf sauce sambal	Filet de colin mariné à la provençale	Sauté de volaille bio sauce colombo	Couscous royal (viande)	Filet de colin sauce coco et citron vert	Tranchettes de volaille au maroilles	Omelette
	Accomp.	Gratin de pommes de terre / Carottes vichy	Haricots verts bio sautés / Boulgour	Poêlée crétoise / Coudes	Semoule	Riz / Ratatouille	Tagliatelles / Haricots beurre	Pommes vapeur / Haricots verts
Produit Laitiers		Yaourt nature bio	Edam bio	Saint-Nectaire AOP	Gouda bio	Petit fromage blanc nature bio	Montalait	Yaourt nature
Desserts		Clémentines	Purée de pomme fraise-cassis bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Fromage blanc nature	Pomme	Yaourt aux fruits sans sucre	Kaki
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°04**  
 ( du 20/01 au 26/01/25)

Nom :

Commune :



SAGERE S.A.S.

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		Céleri bio et sauce rémoulade	Chou blanc à l'emmental	Oeuf dur sauce béarnaise	Coleslaw au panais	Salade de riz au thon	Chou-fleur cuit mayonnaise et ail	Taboulé à la menthe
	Plats Garnis	Filet de colin mariné au thym citron poivre	Médallions de volaille sauce basquaise	Filet de poulet grillé	Omelette bio	Sauté de boeuf sauce guardian	Rôti de dinde sauce crème	Poisson à la Bordelaise
	Accomp.	Riz bio / Brocolis persillés	Poêlée champêtre / Macaronis	Purée Epinards à la crème	Pommes vapeur / Haricots beurre ciboulette	Carottes rondelles Boulgour	Pennes / Ratatouille	Pommes de terre grenailles / Haricots verts
Produit Laitiers		Tomme grise bio	Cantal AOP	Petit fromage blanc nature bio	Emmental bio	Yaourt nature bio	Fromage frais (Tartare nature)	Petit fromage blanc nature
Desserts		Purée de pomme poire bio sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature bio	Kaki	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Fruit Labellisé	Purée de pomme pruneaux sans sucres ajoutés	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

Nom :

Commune :



SAGERE S.A.S.

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		Carottes râpées bio et graines de sésame	Salade de boulgour à la grecque	Betteraves persillées	Chou rouge vinaigrette	Oeuf dur sauce tartare	Fenouil sauce vinaigrette à l'ancienne	Coeurs de palmier sauce gribiche
	Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf bio à la hongroise	Escalope de poulet sauce normande	Rôti de porc aux olives*	Filet de colin mariné à la provençale	Emincé de volaille sauce colombo	Potée au chou*
Accomp.		Chou fleur bio au curcuma / Semoule	Courgettes à la tomate Riz	Pommes vapeur / Carottes rondelles	Pâtes / Haricots verts vapeur	Purée pommes de terre et potiron / Ratatouille		Conchigli / Duo navets carottes
Produit Laitiers		Edam bio	Yaourt nature bio	Emmental bio	Camembert	Petit fromage blanc nature bio	Carré de l'Est	Yaourt nature
Desserts		Purée de pomme fraise-cassis bio sans sucres ajoutés	Pomme	Fruit Labellisé	Fromage blanc nature bio	Poire	Yaourt aux fruits sans sucre	Kaki
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