

MENU DIABETIQUE 7 jours
Semaine N°14
(du 31/03 au 06/04/25)

Nom :

Commune :



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

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Entrées		Chou rouge bio et vinaigrette	Betteraves ciboulette	Macédoine de légumes mayonnaise	Salade verte aux noix	Carottes râpées au citron	Salade basque (Pâtes, poivron, chorizo)*	Fonds d'artichauts sauce ravigote
	Plats Garnis							
Plats Garnis	Plats	Sauté de volaille bio sauce normande	Sauté de boeuf à la hongroise	Rôti de porc sauce aux épices*	Filet de poulet grillé	Filet de colin sauce oseille	Médallions de poulet waterzoï	Filet de colin meunière
	Accomp.	Riz bio / Brunoise de légumes	Haricots beurre / Coquillettes	Purée pdt et potiron / Bâtonnets de carottes sautés	Petits pois	Haricots verts vapeur / Semoule	Riz / Jardinière de légumes	Purée / Côtes de blettes persillées
Produit Laitiers		Camembert bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Gouda	Emmental bio	Yaourt nature	Bleu
Desserts		Purée de pomme fraise cassis bio sans sucres ajoutés	Orange	Fruit bio	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Yaourt aux fruits sans sucre	Pomme bicolore	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 :

Pour toutes informations : service Portage de Repas - **Contactez** 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-fleur émietté façon taboulé	Salade de lentilles vinaigrette	Carottes râpées persillées	Chou blanc vinaigrette moutarde à l'ancienne	Salade piémontaise	Champignons à la crème
	Plats Garnis	Sauté de boeuf bio sauce mironton	Sauté de porc sauce au jus*	Jambon braisé sauce forestière*	Couscous royal (viande)	Filet de colin meunière	Haché à l'agneau sauce cresson	Rognons de boeuf sauce mère
	Accomp.	Pâtes bio / Carottes rondelles	Haricots beurre vapeur / Blé	Epinards à la crème / Pommes vapeur	Semoule	Riz / Ratatouille	Coquillettes / Epinards à la crème	Purée / Haricots verts
Produit Laitiers		Cantal AOP	Petit fromage blanc nature bio	Yaourt nature	Saint-Paulin bio	Camembert bio	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature
Desserts		Purée de pomme banane bio sans sucres ajoutés	Pomme	Fruit bio	Fromage blanc nature bio	Yaourt aux fruits sans sucre	Orange	Coupelle de fruits au naturel
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°16

(du 14/04 au 20/04/25)

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		Carottes râpées vinaigrette	Lentilles bio aux lardons*	Concombre à la menthe	Julienne de courgettes au thon	Salade verte aux pignons de pin	Betteraves ciboulette	Coeurs d'artichauts sauce béarnaise
	Plats Garnis	Plats	Longe de porc sauce picarde*	Sauté de boeuf bio sauce sambal	Aiguillettes de volaille sauce poulette	Choucroute garnie*	Filet de colin sauce aurore	Blanquette de veau à l'ancienne
		Accomp.	Petits pois à l'étuvée	Chou fleur bio vapeur / Purée	Riz / Poêlée champêtre		Tortis / Haricots verts persillés	Riz / Brocolis
Produit Laitiers		Savaron bio	Edam bio	Yaourt nature bio	Emmental	Petit fromage blanc nature bio	Yaourt nature	Saint-Nectaire AOP
Desserts		Pomme	Fruit bio	Fruit bio	Fromage blanc nature bio	Purée de pomme sans sucres ajoutés	Pomme bicolore	Coupelle de fruits au naturel
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°17

(du 21/04 au 27/04/25)

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		Salade de pommes de terre vinaigrette et hareng	Taboulé à la menthe	Macédoine de légumes mayonnaise	Concombre au basilic	Salade coleslaw	Salade montagnarde (Pommes de terre, lardons, gouda)*	Champignons à la crème
	Plats Garnis	Plats	Sauté d'agneau à la crème d'ail	Steak haché cuit à cœur	Crêpinette grillée*	Pavé de colin mariné huile d'olive et citron vert	Boulettes à l'agneau sauce curry	Emincé de poulet sauce suprême
Accomp.		Flageolets	Carottes rondelles bio / Farfalles	Lentilles	Purée / Haricots beurre ciboulette	Pommes rissolées / Brocolis vapeur	Blé / Epinards à la crème	Légumes pot-au-feu
Produit Laitiers		Yaourt nature	Tomme grise bio	Saint-Paulin bio	Camembert	Petit fromage blanc nature bio	Yaourt nature	Carré de l'Est
Desserts		Fruit bio	Fruit bio	Poire	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Coupelle de fruits au naturel	Pomme	Yaourt aux fruits sans sucre
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°18
(du 28/04 au 04/05/25)

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		Carottes râpées bio et vinaigrette	Julienne de courgettes au curry	Concombre ciboulette	Macédoine à l'aneth	Tomate bio au basilic	Salade de haricots verts aux noix	Asperges vinaigrette à l'échalote
	Plats Garnis							
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf aux épices	Paupiette à la dinde sauce champignons	Filet de poulet grillé	Filet mignon de porc sauce chorizo*	Pavé de colin mariné à la provençale	Haché au poulet sauce italienne	Rôti de porc sauce orloff*
	Accomp.	Purée / Haricots verts sautés	Epinards à la crème / Riz	Chou fleur persillé / Coquillettes	Poêlée gourmande / Pommes de terre grenailles	Boulgour bio à la tomate Carottes rondelles	Pennes / Ratatouille	Riz / Cordiale de légumes
Produit Laitiers		Fromage fondu (Carré Président)	Camembert bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Emmental bio	Fromage frais (Tartare nature)	Montalait
Desserts		Purée de pomme fraise cassis bio sans sucres ajoutés	Purée de pomme poire sans sucres ajoutés	Coupelle de fruits au naturel	Fruit bio	Fromage blanc nature bio	Orange	Kiwi
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