

MENU DIABETIQUE 7 jours

Semaine N°31

(du 29/07 au 04/08/24)

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		Concombre sauce ktipiti	Betteraves et maïs vinaigrette	Pommes de terre, tomate, jambon de dinde mayonnaise	Tomate vinaigrette	Lentilles vinaigrette	Haricots verts vinaigrette	Chou rouge vinaigrette
Plats Garnis	Plats	Cubes de thon sauce provençale	Emincé de poulet sauce crème	Steak haché au jus	Pavé de colin sauce romarin	Sauté de boeuf sauce stifado	Rôti de veau farci aux olives sauce forestière	Filet de maquereaux sauce tomate
	Accomp.	Purée	Semoule	Haricots verts persillés	Boulgour	Printanière de légumes à l'ail	Riz	Coquillettes
Produit Laitiers		Emmental bio	Petit suisse nature bio sans sucre	Yaourt nature bio sans sucre	Camembert bio	Petit suisse nature bio sans sucre	Yaourt nature sans sucre	Fromage frais (Tartare ail et fines herbes)
Desserts		Yaourt aux fruits sans sucre	Coupelle de fruits au naturel	Fruit	Purée de pomme poire bio sans sucres ajoutés	Fruit	Prunes	Fromage blanc nature 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

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		Taboulé	Céleri râpé sauce fromage blanc	Tartinade oeuf ciboulette	Demi pomelos nature sans sucre	Salade de pâtes surimi mayonnaise	Feuilleté à l'emmental	Riz à l'emmental
Plats Garnis	Plats	Cuisse de poulet rôti au jus	Sauté de dinde sauce basilic	Jambon sauce chasseur*	Rôti de boeuf sauce aux olives	Emincé de poulet sauce colombo	Saucisse de Strasbourg*	Sauté de boeuf sauce tomate olive origan
	Accomp.	Carottes fondantes persillées	Semoule	Chou fleur persillé	Pommes de terre sautées	Petits pois	Chou choucroute et pommes vapeur	Printanière de légumes
Produit Laitiers		Petit suisse nature bio sans sucre	Fromage frais (Mini cabrette)	Yaourt nature bio sans sucre	Emmental bio	Petit suisse nature bio sans sucre	Fromage frais (Tartare nature)	Saint-Nectaire
Desserts		Fruit	Purée de pomme mirabelle sans sucres ajoutés	Fruit	Purée de pomme sans sucres ajoutés	Fruit	Pêche	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°33
(du 12/08 au 18/08/24)

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		Concombre façon tzaziki	Pommes de terre à l'huile	Salade meunier	Oeufs durs sauce fromage blanc ciboulette	Mousse de canard	Salade de blé à la provençale	Chou blanc aux noix vinaigrette
Plats Garnis	Plats	Sauté de porc sauce paprika*	Blanquette de dinde	Pavé de colin sauce paëlla	Sauté de boeuf sauce moutarde	Merlu blanc et riz long sauce au beurre blanc	Rôti de dinde sauce aux herbes	Pavé de colin sauce tomate
	Accomp.	Purée	Carottes fondantes persillées	Haricots verts persillés	Pommes de terre rondes ciboulette		Epinards à la crème	Semoule
Produit Laitiers		Tomme grise bio	Savaron bio	Yaourt nature bio sans sucre	Petit suisse nature sans sucre	Saint-Paulin bio	Yaourt nature sans sucre	Fromage frais (Tartare ail et fines herbes)
Desserts		Yaourt aux fruits sans sucre	Fruit	Fruit	Nectarine	Coupelle de fruits au naturel	Kiwi	Fromage blanc nature sans sucre
Nb 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
Nb de potage								

* Contient du porc

Toutes nos crudités sont élaborées à partir de légumes frais

MENU DIABETIQUE 7 jours
Semaine N°34
(du 19/08 au 25/08/24)

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		Riz au poivron, tomate, olive vinaigrette	Tomate vinaigrette	Salade de pâtes et mozzarella	Macédoine au thon	Concombre vinaigrette	Saucisson ail blanc et rosette*	Radis
Plats Garnis	Plats	Rôti de boeuf au jus	Rôti de porc froid*	Sauté de dinde sauce tikka massala	Pavé de colin sauce oseille	Haché au veau sauce provençale	Gratin à l'indienne	Saucisse de Toulouse grillée*
	Accomp.	Printanière de légumes	Pâtes du soleil froide	Ratatouille	Pommes vapeur	Riz		Haricots blancs sauce tomate
Produit Laitiers		Petit suisse nature bio sans sucre	Fromage fouetté (Madame Loik)	Yaourt nature bio sans sucre	Petit suisse nature bio sans sucre	Fromage fouetté bio (Chanteneige)	Petit suisse nature sans sucre	Montalait
Desserts		fruit	Purée de pomme sans sucres ajoutés	Fruit	Fruit	Fromage blanc nature bio sans sucre	Kiwi	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°35
(du 26/08 au 01/09/24)

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		Betteraves à l'oignon	Carottes râpées bio et vinaigrette	Tomate à l'emmental	Salade façon Caesar	Salade de flageolets à l'échalote	Julienne de courgettes aux agrumes	Salade de haricots verts aux noix
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf sauce brune	Steak haché bio au jus	Sauté de porc sauce madère*	Filet de poulet grillé	Dos de colin sauce pesto rosso	Côte de porc sauce moutarde*	Sauté de veau à la crème
	Accomp.	Purée / Haricots beurre vapeur	Boulgour à la tomate / Chou fleur persillé	Pennes / Julienne de légumes	Semoule / Ratatouille	Pommes rissolées / Bâtonnets de carottes sautés	Lentilles	Riz / Poêlée de légumes
Produit Laitiers		Yaourt nature bio sans sucre	Saint-Nectaire AOP	Rondelé bio	Edam bio	Petit suisse nature bio sans sucre	Pointe de brie	Yaourt nature sans sucre
Desserts		Fruit	Purée de pomme sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature bio sans sucre	Purée de pomme mirabelle sans sucres ajoutés	Kiwi	Coupelle de fruits au naturel	Orange
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