

**MENU DIABETIQUE 7 jours**  
**Semaine N°14**  
**(du 30/03 au 05/04/26)**

**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 vinaigrette moutarde                  | Taboulé à la menthe                   | Betteraves vinaigrette                       | Salade verte aux noix et vinaigrette   | Carottes râpées vinaigrette citron et moutarde à l'ancienne | Salade de penne, poivrons et chorizo* | Concombre vinaigrette                  |
|                                                                                     |         |                                                      |                                       |                                              |                                        |                                                             |                                       |                                        |
| Plats Garnis                                                                        | Plats   | Emincé de poulet bio sauce waterzoï                  | Omelette                              | Rôti de porc au jus*                         | Sauté de boeuf sauce goulash           | Filet de hoki sauce aneth                                   | Côte de porc sauce moutarde*          | Sauté de veau sauce chasseur           |
|                                                                                     | Accomp. | Riz bio / Brocolis vapeur                            | Torsades / Haricots beurre ciboulette | Pommes vapeur / Bâtonnets de carottes vapeur | Blé / Haricots verts persillés         | Riz / Ratatouille                                           | Haricots coco à la tomate             | Pâtes / Côtes de blettes ail et persil |
| Produit Laitiers                                                                    |         | Savaron bio                                          | Yaourt nature bio                     | Petit fromage blanc nature                   | Gouda                                  | Edam bio                                                    | Yaourt nature bio                     | 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                                 | Fromage blanc nature bio               |
| Nbre de repas                                                                       |         |                                                      |                                       |                                              |                                        |                                                             |                                       |                                        |
| <p style="text-align: center;">potage pour le soir avec un supplément de 0,66 €</p> |         |                                                      |                                       |                                              |                                        |                                                             |                                       |                                        |
|                                                                                     |         | 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°15

( du 06/04 au 12/04/26)

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                                          |         | Macédoine<br>mayonnaise au thon                                                | Chou-fleur bio<br>vinaigrette  | Lentilles vinaigrette<br>moutarde à l'ancienne | Tomate vinaigrette au<br>vinaigre balsamique | Carottes râpées bio<br>vinaigrette au persil        | Concombre<br>vinaigrette                        | Champignons à la<br>crème aux herbes                                     |
| Plats Garnis                                     | Plats   | Sauté d'agneau<br>sauce navarin                                                | Filet de poulet sauce<br>curry | Jambon braisé sauce<br>forestière*             | Pavé de colin mariné<br>à la provençale      | Haché à l'agneau<br>sauce 4 épices                  | Tranchettes de poulet<br>sauce crème ciboulette | Rognons de boeuf<br>sauce madère                                         |
|                                                  | Accomp. | Julienne de légumes<br>ail et persil /<br>Pommes de terre<br>rondes ciboulette | Pâtes bio /<br>Duo de carottes | Riz /<br>Haricots beurre                       | Petits pois                                  | Pommes rissolées /<br>Haricots verts<br>persillés   | Semoule /<br>Ratatouille                        | Pommes vapeur /<br>Poêlée gourmande<br>(Carotte, butternut et<br>panais) |
| Produit Laitiers                                 |         | Petit fromage blanc<br>nature                                                  | Yaourt nature bio              | Petit fromage blanc<br>nature                  | Cantal                                       | Saint-Nectaire                                      | Montalait                                       | Yaourt nature bio                                                        |
| Desserts                                         |         | Fruit bio                                                                      | Fruit bio                      | Fruit bio                                      | Purée de pomme bio<br>sans sucres ajoutés    | Purée de pomme-<br>banane<br>sans sucres<br>ajoutés | Fromage blanc nature<br>bio                     | Poire                                                                    |
| 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 13/04 au 19/04/26)**

**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 coleslaw                           | Salade de pâtes bio et vinaigrette au pesto vert | Tomate vinaigrette persillée                | Salade verte aux pignons de pin               | Salade de pommes de terre, tomate, maïs et vinaigrette | Betteraves vinaigrette à l'échalote et ciboulette | Coeurs d'artichauts sauce béarnaise    |
|                                                         |         | Rôti de porc sauce colombo*               | Sauté de boeuf bio sauce guardian                | Wings de poulet rôti                        | Couscous royal (boulettes d'agneau et poulet) | Rôti de dinde sauce aigre douce                        | Sauté de veau sauce marengo                       | Sot l'y laisse de dinde sauce normande |
| Plats Garnis                                            | Plats   |                                           |                                                  |                                             |                                               |                                                        |                                                   |                                        |
|                                                         | Accomp. | Petits pois                               | Riz / Haricots verts bio persillés               | Purée de pommes de terre / Poêlée champêtre | Semoule                                       | Coudes / Brocolis vapeur                               | Riz / Jeunes carottes vapeur                      | Pâtes / Salsifis à la crème            |
| Produit Laitiers                                        |         | Saint-Paulin bio                          | Tomme grise bio                                  | Yaourt nature                               | Emmental                                      | Petit fromage blanc nature bio                         | Yaourt nature bio                                 | Petit fromage blanc nature             |
| Desserts                                                |         | Purée de pomme-fraise sans sucres ajoutés | Fruit bio                                        | Fruit bio                                   | Fromage blanc nature bio                      | Poire                                                  | Pomme                                             | Fruit bio                              |
| Nb de repas                                             |         |                                           |                                                  |                                             |                                               |                                                        |                                                   |                                        |
| <p>potage pour le soir avec un supplément de 0,66 €</p> |         |                                           |                                                  |                                             |                                               |                                                        |                                                   |                                        |
|                                                         |         | 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°17**  
**(du 20/04 au 26/04/26 )**

**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 verte et vinaigrette     | Salade piémontaise           | Betteraves bio vinaigrette     | Concombre vinaigrette au basilic       | Carottes râpées vinaigrette aux trois agrumes           | Taboulé                              | Asperges sauce mousseline               |
|                                                  |         |                                 |                              |                                |                                        |                                                         |                                      |                                         |
| Plats Garnis                                     | Plats   | Sauté de boeuf LR sauce paprika | Filet de colin sauce oseille | Rôti de dinde LR sauce colombo | Steak haché de boeuf au jus            | Côte de porc grillée*                                   | Paleron de boeuf (viande pot-au-feu) | Echine de porc demi sel sauce moutarde* |
|                                                  | Accomp. | Blé / Chou fleur persillé       | Riz / Ratatouille            | Pâtes / Carottes rondelles bio | Petits pois                            | Purée de pdt et patates douces / Haricots verts à l'ail | Légumes pot-au-feu                   | Riz / Choux de Bruxelles persillés      |
| Produit Laitiers                                 |         | Yaourt nature bio               | Petit fromage blanc nature   | Edam bio                       | Camembert                              | Fromage frais (Tartare ail et fines herbes)             | Yaourt nature bio                    | Petit fromage blanc nature              |
| Desserts                                         |         | Orange                          | Fruit bio                    | Fruit bio                      | Purée de pomme bio sans sucres ajoutés | Yaourt aux fruits sans sucre                            | Pomme                                | Fruit bio                               |
| 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 27/04 au 03/05/26 )

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            | Macédoine de légumes mayonnaise                  | Concombre vinaigrette à la ciboulette       | Tomate vinaigrette au basilic | Demi pomelos nature                    | Radis et beurre                     | Poireaux vinaigrette à l'échalote          |
|                                                  | Plats Garnis | Plats                                         | Sauté de veau sauce marengo                      | Pavé de colin mariné au thym citron poivre  | Sauté de dinde au jus         | Filet de poulet pané                   | Filet mignon de porc sauce chorizo* | Paupiette à la dinde sauce aux champignons |
| Accomp.                                          |              | Tortis bio<br>Epinards à la crème             | Boulgour à la tomate / Haricots beurre persillés | Purée de pommes de terre / Brocolis vapeur  | Riz / Carottes rondelles      | Pommes noisettes / Cordiale de légumes | Semoule / Haricots verts            | Pommes vapeur / Epinards à la crème        |
| Produit Laitiers                                 |              | Emmental bio                                  | Yaourt nature                                    | Petit fromage blanc nature bio              | Gouda                         | Edam bio                               | Fromage frais (Rondelé nature) bio  | Yaourt nature bio                          |
| Desserts                                         |              | Purée de pomme-banane bio sans sucres ajoutés | Fruit bio                                        | Purée de pommeframboise sans sucres ajoutés | Fromage blanc nature bio      | Coupelle de fruits au naturel          | Yaourt aux fruits sans sucre        | 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