

MENU DIABETIQUE 7 jours

Semaine N°49

(du 30/11 au 06/12/26)

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 vinaigrette au persil	Tomate et maïs vinaigrette	Chou blanc bio et vinaigrette	Salade de farfalles au poulet vinaigrette au curry	Salade verte et dosette de vinaigrette	Demi pomelos nature	Asperges sauce tartare
Plats Garnis	Plats	Sauté de porc bio au jus	Filet de poulet	Steak haché de boeuf bio sauce poivre	Couscous aux boulettes à l'agneau	Filet de colin meunière	Langue de boeuf sauce piquante	Sauté d'agneau sauce orientale
	Accomp.	Frites au four / Chou fleur vapeur	Pennes / Epinards à la crème	Purée de pommes de terre / Haricots verts vapeur	Semoule	Riz / Bâtonnets de carottes persillés	Macaronis / Brunoise de légumes ail persil	Pommes vapeur / Fondue de poireaux à la crème
Produit Laitiers		Tomme grise bio	Edam bio	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature	Petit fromage blanc nature bio	Gouda bio	Bûche de laits mélangés
Desserts		Fromage blanc nature bio	Purée de pomme-poire sans sucres ajoutés	Kiwi	Fruit bio	Coupelle de fruits au naturel	Faisselle nature	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°50

(du 07/12 au 13/12/26)

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		Céleri bio et sauce rémoulade	Lentilles aux oignons	Salade de tortis 3 couleurs vinaigrette	Chou rouge vinaigrette moutarde	Oeuf dur sauce cocktail	Tartare de courgettes sauce fromage blanc persil	Coeurs de palmier sauce ravigote
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf bio sauce goulash	Rôti de dinde sauce colombo	Sauté de dinde sauce crème ciboulette	Filet de colin sauce aux agrumes	Sauté de porc sauce barbecue*	Demi aiguillettes de poulet sauce blanquette	Rognons de boeuf sauce madère
	Accomp.	Blé / Haricots verts persillés	Riz / Brocolis ciboulette	Semoule / Carottes rondelles	Pâtes / Haricots beurre vapeur	Boulgour / Poêlée champêtre	Riz / Ratatouille	Pdt grenailles / Julienne de légumes ail et persil
Produit Laitiers		Emmental bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Saint-Nectaire AOP	Petit fromage blanc nature bio	Coulommiers	Chanteneige
Desserts		Fromage blanc nature bio	Pomme rouge	Fruit bio	Purée de pomme-kiwi sans sucres ajoutés	Poire	Yaourt aux fruits sans sucre	Ananas
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°51
(du 14/12 au 20/12/2026)

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		Feuilleté du jardinier	Betteraves bio vinaigrette persillée	REPAS DE FIN D'ANNEE	Demi pomelos nature	Endives vinaigrette	Fenouil sauce vinaigrette à l'ancienne	Champignons à la grecque
	Plats	Rôti de porc sauce paprika*	Sauté de veau sauce aux olives		Emincé de poulet sauce aigre douce	Pavé de colin mariné huile d'olive et citron vert	Echine de porc demi sel sauce moutarde*	Boudin noir*
Plats Garnis	Accomp.	Pdt / Courgettes sauce tomate	Coudes / Chou fleur et ciboulette		Blé / Carottes rondelles	Purée de brocolis	Riz / Ratatouille	Pdt parfumée muscade / Choux de Bruxelles
	Produit Laitiers	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature bio		Emmental	Fromage babybel bio	Yaourt nature	Cantal AOP
Desserts		Fruit bio	Fruit bio		Fromage blanc nature bio	Purée de pomme-pêche sans sucres ajoutés	Fruit bio	Clémentines
	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°52

(du 21/8012 au 27/12/26)

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 vinaigrette au vinaigre de cidre	Salade verte et dés d'emmental	Chou rouge bio vinaigrette moutarde	Endives aux noix	REPAS DE NOEL	Coeurs d'artichauts vinaigrette persillée	Betteraves vinaigrette à l'échalote
		Haché au veau sauce marengo	Escalope de volaille panée à la bolognaise	Sauté de boeuf bio sauce tomate	Filet de colin pané		Côte de porc sauce picarde*	Pavé de colin à la Bordelaise
Plats Garnis	Plats							
	Accomp.	Pâtes / Brocolis vapeur	Pommes vapeur / Haricots beurre vapeur	Boulgour bio / Jardinière de légumes ail et persil	Petits pois		Flageolets	Quartiers de pommes de terre dorées / Chou fleur persillé
Produit Laitiers		Yaourt nature bio	Fraidou	Petit fromage blanc nature bio	Montalait		Petit fromage blanc nature	Yaourt nature bio
Desserts		Orange	Purée de pomme-fraise bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Fromage blanc nature bio		Fruit bio	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°53
(du 28/12 au 03/01/27)

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 sauce rémoulade	Carottes râpées à la vinaigrette	Salade piémontaise	Céleri bio et vinaigrette	MENU JOUR DE L'AN	Champignons à la crème aux herbes	Coeur de palmier, tomate et poivron vinaigrette
Plats Garnis	Plats	Paleron de boeuf sauce forestière	Jambon blanc	Filet de colin sauce aneth	Croustillant au fromage bio		Filet mignon de porc sauce chorizo*	Filet de hoki sauce dieppoise
	Accomp.	Riz / Haricots verts vapeur	Purée de pdt / Brunoise de légumes	Blé / Poêlée gourmande (Carotte, butternut et panais)	Pennes bio semi-complète / Epinards à la crème		Lentilles	Pommes de terre rondes / Salsifis à la crème
Produit Laitiers		Petit fromage blanc nature bio	Bonbel	Petit fromage blanc nature	Edam bio		Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature
Desserts		Pomme rouge	Purée de pomme-banane bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Fromage blanc nature bio		Pomme bicolore	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