

MENU DIABETIQUE 7 jours
Semaine N°06
()

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 et vinaigrette	Lentilles vinaigrette moutarde à l'ancienne	Oeuf dur mayonnaise	Endives vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette au persil	Macédoine mayonnaise à l'aneth	Coeurs de palmier sauce ravigote
Plats Garnis	Sauté de boeuf bio sauce forestière	Filet de poulet sauce curry	Rôti de porc sauce au thym*	Choucroute garnie*	Pavé de colin mariné huile d'olive et citron vert	Sauté d'agneau sauce navarin	Jambon braisé sauce madère*
	Macaronis bio semi-complètes / Brocolis vapeur	Semoule / Ratatouille	Poêlée champêtre / Riz		Petits pois	Flageolets persillés	Riz / Côtes de blettes ail et persil
Produit Laitiers	Edam bio	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature bio	Montalait	Emmental bio	Fromage frais (Chanteneige) bio	Petit fromage blanc nature bio
	Purée de pomme-fraise-cassis bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Orange	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Yaourt aux fruits sans sucre	Pomme	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°07
(du 09/02 au 15/02/26)

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 au vinaigre de cidre	Salade verte et dosette de vinaigrette	Taboulé à la menthe	Céleri et dés de poulet mayonnaise au curry	Chou rouge vinaigrette moutarde	Radis et beurre	Champignons à la grecque
Plats Garnis	Rôti de porc bio sauce colombo*	Filet de poulet grillé	Aiguillettes de poulet sauce basquaise	Pavé de colin mariné huile d'olive et citron vert	Sauté de veau sauce aux olives	Emincé de poulet sauce suprême	Langue de boeuf sauce piquante
Accomp.	Blé bio / Chou fleur	Coquillettes / Jardinière de légumes ail et persil	Haricots verts / Pommes vapeur	Petits pois	Pâtes / Bâtonnets de carottes persillés	Riz Brocolis	Pommes de terre rondes ciboulette Chou fleur persillé
Produit Laitiers	Tomme grise bio	Edam bio	Yaourt nature	Saint-Nectaire AOP	Petit fromage blanc nature bio	Fromage frais (Rondelé nature) bio	Yaourt nature bio
Desserts	Fruit bio	Coupelle de fruits au naturel	Fruit bio	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Yaourt aux fruits sans sucre	Purée de pomme coing sans sucres ajoutés	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°08
(du 15/02 au 22/02/26)

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	Chou blanc vinaigrette moutarde à l'ancienne	Carottes râpées vinaigrette bio à l'orange	Macédoine de légumes mayonnaise	Endives vinaigrette	Semoule de choufleur façon piémontaise	Salade de flageolets aux fines herbes	Poireaux sauce crème d'échalote
Plats Garnis	Filet de colin sauce provençale	Omelette bio	Rôti de porc sauce moutarde*	Paleron de boeuf (viande pot-au-feu)	Filet de colin meunière	Demi aiguillettes de poulet sauce blanquette	Rognons de boeuf sauce porto
Accomp.	Pennes / Julienne de légumes et brocolis ail persil	Haricots verts bio / Riz	Jeunes carottes vapeur / Frites four	Légumes pot-au-feu	Pommes vapeur Epinards à la crème	Riz / Ratatouille	Quartiers de pommes de terre dorées / Salsifis à la crème
Produit Laitiers	Camembert	Emmental bio	Yaourt nature bio	Gouda	Petit fromage blanc nature bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature
Desserts	Purée de pomme banane bio sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature bio	Poire	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Kiwi	Clémentines	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°09
(du 23/02 au 01/03/26)

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	Chou rouge aux noix et vinaigrette moutarde	Salade verte et dés d'emmental	Oeuf dur bio sauce tartare	Salade piémontaise	Betteraves vinaigrette à l'oignon	Fenouil sauce vinaigrette à l'ancienne	Fonds d'artichauts sauce mousseline
Plats Garnis	Sauté de boeuf LR au jus	Rôti de porc sauce aux 4 épices*	Jambon blanc	Couscous royal (boulettes d'agneau et poulet)	Pavé de colin PMD mariné à la provençale	Saucisse fumée et lentilles*	Filet de merlu sauce aux crevettes
Accomp.	Duo de carottes persillés / Boulgour	Riz / Epinards à la crème	Purée de pommes de terre bio / Chou-fleur vapeur	Semoule	Haricots verts / Coudes		Pommes de terre grenailles / Fondue de poireaux à la crème
Produit Laitiers	Emmental	Savaron bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature bio	Gouda bio	Bûche de laits mélangés
Desserts	Fromage blanc nature bio	Purée de pomme poire sans sucres ajoutés	Fruit bio	Fruit bio	Poire	Purée de pomme ananas sans sucres ajoutés	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