



**MENU DIABETIQUE 7 jours**  
**Semaine N°01**  
**(Du 29/12 au 04/01/26)**

**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 et vinaigrette à l'huile d'olive	Salade piémontaise	Chou rouge vinaigrette moutarde	Terrine de brochet et écrevisse mayonnaise	Demi pomelos bio nature sans sucre	Champignons à la crème aux herbes	Coeur de palmier, tomate et poivron vinaigrette
Plats Garnis	Filet de poulet sauce emmental	Sauté de boeuf sauce forestière	Aiguillettes de poulet sauce basquaise	Mini rôti de chapon sauce aux aïrelles	Pavé de colin mariné au thym citron poivre	Emincé de poulet sauce aigre douce	Jambon braisé sauce madère*
Accomp.	Chou fleur et ciboulette / Riz	Pennes / Haricots verts vapeur	Petits pois	Pommes noisettes et Poêlée de carotte jaune, brocoli, céleri, navet et oignon	Carottes rondelles / Blé	Riz Epinards à la crème	Pommes vapeur / Fondue de poireaux à la crème
Produit Laitiers	Coulommiers	Petit fromage blanc nature	Saint-Paulin	Pont l'Evêque	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature bio	Tomme noire
Desserts	Purée de pomme-banane bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Fromage blanc nature	Clémentines	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Pomme	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°02**  
(Du 05/01 au 11/01/26)

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 bio vinaigrette échalote et ciboulette	Semoule de chou-fleur façon piémontaise	Oeuf dur mayonnaise	Demi pomelos nature	Salade de lentilles, lardons et pommes au vinaigre de cidre*	Fenouil sauce vinaigrette à l'ancienne	Asperges vinaigrette à l'ancienne
Plats Garnis	Omelette bio	Sauté de boeuf sauce moutarde	Tranchettes de poulet sauce crème ciboulette	Cassoulet (Saucisson à l'ail et saucisse de Toulouse)*	Filet de colin sauce au basilic	Rôti de veau au jus	Demi aiguillettes de poulet sauce blanquette
Accomp.	Coquillettes bio semi-complètes Courgettes à l'ail	Duo de carottes / Riz	Haricots beurre vapeur / Blé		Brocolis vapeur Purée de pommes de terre	Semoule / Epinards à la crème	Riz / Carottes rondelles
Produit Laitiers	Camembert bio	Cantal AOP	Yaourt nature bio	Edam bio	Petit fromage blanc nature bio	Fromage frais (Tartare aux noix)	Yaourt nature
Desserts	Fromage blanc nature bio	Fruit bio	Kaki	Purée de pomme-fraise sans sucres ajoutés	Clémentines	Purée de pomme bio 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

**MENU DIABETIQUE 7 jours**  
**Semaine N°03**  
**( du 12/01 au 18/01/26)**

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	Betteraves bio vinaigrette à l'oignon	Chou rouge vinaigrette moutarde	Haricots verts vinaigrette	Salade verte aux pignons de pin	Oeuf dur sauce cocktail	Poireaux sauce crème d'échalote	Salade verte et dosette de vinaigrette
Plats Garnis	Sauté de boeuf bio sauce goulash	Sauté de porc sauce moutarde*	Médaillon de poulet sauce orientale	Couscous royal (boulettes d'agneau et poulet)	Filet de hoki sauce à l'oseille	Dos de colin lieu sauce crème tomatée	Sauté d'agneau sauce cresson
Accomp.	Pommes rissolées bio / Bâtonnets de carottes persillés	Boulgour / Haricots verts ciboulette	Jardinière de légumes ail et persil / Purée de pommes de terre	Semoule	Ratatouille / Riz	Tagliatelles Côtes de blettes ail et persil	Pommes vapeur / Carottes rondelles
Produit Laitiers	Yaourt nature bio	Tomme grise bio	Petit fromage blanc nature bio	Edam bio	Yaourt nature bio	Gouda bio	Bûche de laits mélangés
Desserts	Fruit bio	Coupelle de fruits au naturel	Fruit bio	Yaourt aux fruits sans sucre	Pomme	Clémentines	Purée de pomme-poire bio sans sucres ajoutés
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°04**  
**(Du 19/01 au 25/01/26 )**

**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 aux noisettes	Carottes râpées bio vinaigrette au persil	Oeuf dur sauce béarnaise	Endives vinaigrette	Salade de riz au thon et œuf	Chou-fleur cuit mayonnaise et ail	Coeurs de palmier sauce ravigote
Plats Garnis	Pavé de colin mariné au thym citron poivre	Sauté de veau sauce marengo	Rôti de dinde sauce suprême	Saucisse fumée et lentilles*	Filet de poulet au jus	Sot l'y laisse de poulet sauce normande	Tête de veau sauce gribiche
Accomp.	Epinards à la crème / Riz	Brocolis bio vapeur / Macaronis	Poêlée champêtre / Purée de pommes de terre		Semoule / Haricots beurre ciboulette	Boulgour Ratatouille	Pommes de terre grenailles / Julienne de légumes ail et persil
Produit Laitiers	Tomme noire	Savaron bio	Yaourt nature bio	Emmental bio	Petit fromage blanc nature bio	Fromage frais (Tartare nature)	Yaourt nature bio
Desserts	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature bio	Kaki	Purée de pomme-poire sans sucres ajoutés	Poire	Purée de pomme-banane bio sans sucres ajoutés	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°05**  
(Du 26/01 au 01/02/26)

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
<b>Entrées</b>	Carottes râpées bio et graines de sésame	Salade de blé aux miettes de surimi	Endives vinaigrette	Chou rouge vinaigrette moutarde	Oeuf dur sauce tartare	Taboulé aux crevettes	Semoule de chou fleur façon taboulé
<b>Plats Garnis</b>	Sauté de poulet bio sauce champignons crémée	Filet de colin sauce aux agrumes	Rôti de porc sauce aux olives	Cervelas Obernois	Sauté de boeuf sauce façon fermière	Escalope viennoise	Filet mignon de porc sauce moutarde à l'ancienne*
<b>Accomp.</b>	Chou fleur bio ciboulette / Semoule	Courgettes à la tomate / Riz	Pommes vapeur / Carottes rondelles	Pâtes / Haricots verts à l'ail	Purée pommes de terre et potiron / Brunoise de légumes ail persil	Petits pois	Pâtes / Poêlée gourmande (Carotte, butternut et panais)
<b>Produit Laitiers</b>	Tomme grise bio	Yaourt nature	Emmental bio	Camembert	Petit fromage blanc nature bio	Yaourt nature bio	Milanette
<b>Desserts</b>	Purée de pomme fraise-cassis bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Coupelle de fruits au naturel	Fromage blanc nature bio	Poire	Pomme rouge	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés
<b>Nbre de repas</b>							
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
<b>Nbre de potage</b>							

\* Contient du porc

Toutes nos crudités sont élaborées à partir de légumes frais