

MENU DIABETIQUE 7 jours
Semaine N°27
(du 29/06 au 05/07/26)

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		Radis et beurre	Salade de boulgour à la grecque (concombre, tomate, féta)	Macédoine de légumes bio mayonnaise	Carottes râpées aux graines de sésame	Oeuf dur sauce cocktail	Tartare de courgettes et tomates au curry	Coeur de palmier, tomate et poivron vinaigrette
	Plats Garnis							
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf sauce champignons crévés	Filet de poulet sauce paprika persil	Emincé de poulet bio sauce basquaise	Steak haché de bœuf	Pavé de colin mariné huile d'olive et citron vert	Médailles de poulet sauce colombo	Tête de veau sauce gribiche
	Accomp.	Pâtes / Carottes rondelles	Chou fleur vapeur / Blé	Semoule / Jardinière de légumes ail et persil	Pâtes Haricots verts à l'ail	Ratatouille / Riz	Semoule / Epinards à la crème	Pommes de terre rondes ciboulette / Poêlée gourmande
Produit Laitiers		Emmental	Cantal AOP	Yaourt nature bio	Fromage babybel bio	Yaourt nature bio	Fromage frais (Carré demi-sel) bio	Petit fromage blanc nature bio
Desserts		Fromage blanc nature bio	Fruit bio	Fruit bio	Purée de pomme-fraise sans sucres ajoutés	Kiwi	Purée de pomme-abricot sans sucres ajoutés	Pêche
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	Melon	Betteraves vinaigrette	Oeuf dur bio et mayonnaise	Salade verte aux pignons de pin	Salade de pommes de terre, thon et crevette sauce mayonnaise	Carottes râpées vinaigrette au persil	Asperges vinaigrette à l'ancienne	
Plats Garnis	Plats	Sauté de porc au jus*	Filet de hoki sauce à l'oseille	Steak haché de boeuf bio sauce poivre	Filet de poulet sauce curry	Boeuf braisé sauce tomate	Sauté d'agneau sauce aux olives	Andouillette grillée
	Accomp.	Boulgour / Epinards à la crème	Brocolis vapeur / Pommes vapeur	Macaronis / Haricots verts persillés	Purée de pdt / Haricots beurre vapeur	Poêlée crétoise (courgette, carotte et chou fleur) / Riz	Flageolets	Pommes rissolées / Chou fleur
Produit Laitiers	Tomme grise bio	Petit fromage blanc nature bio	Camembert bio	Edam	Yaourt nature bio	Fromage frais (Rondelé nature) bio	Petit fromage blanc nature bio	
Desserts	Purée de pomme sans sucres ajoutés	Fruit bio	Fruit bio	Fromage blanc nature bio	Pêche	Coupelle de fruits au naturel	Abricots	
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°29
(du 13/07 au 19/07/26)

Nom :

Commune :



SAGERE S.A.S.

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 fraîcheur bio	Macédoine mayonnaise à l'aneth	Salade de pommes de terre mayonnaise aux épices	Melon	Concombre vinaigrette à l'estragon	Radis et beurre	Fonds d'artichauts sauce ravigote
	Plats Garnis	Croustillant au fromage bio	Boudin noir*	Filet de colin sauce citron	Filet de poulet sauce moutarde	Saucisse de Toulouse	Pavé de colin à la Bordelaise	Rognons de boeuf sauce mère
	Accomp.	Carottes rondelles bio / Coquillettes	Purée de pdt parfumée muscade / Julienne de légumes ail et persil	Riz / Chou fleur persillé	Semoule / Ratatouille	Pennes / Brocolis	Riz / Ratatouille	Pommes de terre rondes / Epinards à la crème
Produit Laitiers		Emmental bio	Gouda bio	Petit fromage blanc nature bio	Milanette	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature bio	Yaourt nature
Desserts		Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Abricots	Fruit bio	Fromage blanc nature bio	Yaourt aux fruits sans sucre	Prunes	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°30
(du 20/07 au 26/07/26)

Nom :

Commune :



SAGERE S.A.S.

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 à la menthe	Tomates vinaigrette à l'huile d'olive	Concombre vinaigrette	Julienne de courgettes, tomate et vinaigrette	Salade de blé CE2 aux miettes de surimi	Fenouil sauce vinaigrette à l'ancienne	Tomates vinaigrette
	Plats Garnis	Sauté de veau LR sauce marengo	Boulettes au butternut, lentilles corails et mozzarella	Sauté de dinde LR sauce façon orientale	Haché à l'agneau sauce navarin	Sauté de porc sauce moutarde*	Filet de merlu sauce aux agrumes	Jambon braisé sauce forestière*
	Accomp.	Frites au four / Haricots beurre ciboulette	Courgettes sauce tomate / Purée de pommes de terre	Riz / Poêlée méditerranéenne	Petits pois	Lentilles	Riz / Epinards à la crème	Purée de pommes de terre / Ratatouille
Produit Laitiers		Yaourt nature bio	Edam bio	Yaourt nature bio	Gouda	Saint-Nectaire AOP	Petit fromage blanc nature bio	Saint-Paulin bio
Desserts		Fruit bio	Coupelle de fruits au naturel	Pomme rouge	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Abricots	Purée de pommepruneaux 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

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		Melon	Betteraves bio vinaigrette à l'échalote	Macédoine de légumes mayonnaise	Tomates vinaigrette à l'huile d'olive	Oeuf dur sauce cocktail	Radis rémoulade	Coeurs d'artichauts sauce mousseline
	Plats Garnis	Rôti de porc sauce aux 4 épices*	Sauté de boeuf bio sauce guardian	Rôti de dinde LR sauce basquaise	Filet de poulet grillé	Filet de colin sauce citron	Sauté d'agneau sauce moutarde	Filet mignon de porc sauce oignon, cornichon et moutarde*
	Accomp.	Chou fleur vapeur / Boulgour à la tomate	Coquillettes bio / Epinards à la crème	Purée pommes de terre et courgettes / Haricots verts persillés	Riz / Jeunes carottes	Petits pois	Semoule / Poêlée paysanne ail et persil	Conchigli / Choux de Bruxelles persillés
Produit Laitiers		Emmental	Yaourt nature bio	Cantal AOP	Camembert	Petit fromage blanc nature bio	Fromage frais (Chanteneige) bio	Yaourt nature
Desserts		Fromage blanc nature bio	Fruit bio	Fruit bio	Purée de pomme-banane bio sans sucres ajoutés	Pêche	Purée de pomme-pêche sans sucres ajoutés	Abricots
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