

MENU DIABETIQUE 7 jours

Semaine N°19

(Du 04/05 au 10/05/26)

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		Salade coleslaw bio	Tomate vinaigrette au basilic	Radis et beurre	Tartare de courgettes aux agrumes et vinaigrette	Fonds d'artichauts sauce ravigote	Fenouil sauce vinaigrette à l'ancienne	Macédoine de légumes à l'aneth
Plats Garnis	Plats	Omelette bio	Pavé de colin mariné à la provençale	Rôti de porc sauce forestière*	Sauté de boeuf LR sauce barbecue	Sauté de veau sauce chasseur	Médallions de poulet sauce 4 épices	Echine de porc demi sel sauce moutarde
	Accomp.	Coquillettes bio semi-complètes / Haricots verts à l'ail	Bâtonnets de carottes vapeur / Purée de pommes de terre	Blé / Chou fleur	Frites four / Ratatouille	Petits pois	Quartiers de pommes de terre dorées / Brocolis persillés	Coudes / Choux de Bruxelles persillés
Produit Laitiers		Edam bio	Saint-Nectaire AOP	Yaourt nature	Saint-Paulin	Petit fromage blanc nature bio	Fromage frais (Chanteneige) bio	Tomme noire
Desserts		Purée de pomme fraise cassis bio sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature bio	Fruit bio	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Kiwi	Yaourt aux fruits sans sucre	Fromage blanc nature 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°20
(Du 11/05 au 17/05/26)

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		Haricots verts vinaigrette	Julienne de courgettes sauce au fromage blanc et curry	Oeuf dur sauce tartare	Semoule de chou-fleur façon piémontaise	Betteraves bio vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette au vinaigre de cidre	Champignons à la grecque
Plats Garnis	Plats	Rôti de dinde sauce tomate et olive	Sauté de boeuf bio sauce miron-ton	Sauté de dinde au jus	Boudin blanc*	Filet de poulet sauce aigre douce	Jambon braisé sauce madère*	Langue de boeuf sauce piquante
	Accomp.	Epinards à la crème / Semoule	Riz / Brocolis vapeur	Haricots beurre persillés / Boulgour à la tomate	Purée de pommes de terre parfumée muscade / Julienne de légumes ail et persil	Petits pois	Lentilles	Pommes de terre rondes ciboulette / Salsifis à la crème
Produit Laitiers		Yaourt nature	Emmental	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature bio	Yaourt nature bio	Bleu	Yaourt nature bio
Desserts		Fruit bio	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Orange	Abricots	Fruit bio	Fromage blanc nature bio	Coupelle de fruits au naturel
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°21

(du 18/05 au 24/05/26)

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 vinaigrette au persil	Concombre façon tzatziki	Salade de riz, tomates, maïs et poivrons	Tomates vinaigrette à l'huile d'olive	Oeuf dur sauce béarnaise	Coeur de palmier, tomate et poivron vinaigrette	Salade de haricots verts aux noix
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf bio sauce goulash	Pavé de colin mariné à la provençale	Emincé de poulet sauce colombo	Rôti de porc sauce oignon cornichon moutarde*	Filet de hoki sauce à l'oseille	Quenelles au veau sauce champignons crévés	Demi aiguillettes de poulet sauce blanquette
	Accomp.	Haricots verts bio vapeur / Riz	Tortis / Courgettes à l'ail	Pommes vapeur / Jardinière de légumes ail et persil	Lentilles	Purée de pommes de terre et patates douces / Carottes rondelles	Conchigli / Haricots beurre	Pommes vapeur / Brocolis
Produit Laitiers		Emmental bio	Edam bio	Petit fromage blanc nature	Saint-Paulin bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature bio
Desserts		Fromage blanc nature bio	Yaourt à la grecque nature	Fruit bio	Purée de pomme-abricot sans sucres ajoutés	Kiwi	Fruit bio	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

MENU DIABETIQUE 7 jours

Semaine N°22

(du 25/05 au 31/05/26)

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		Asperges sauce mousseline	Radis et beurre	Salade de blé, maïs, tomate et dés de mimolette vinaigrette	Oeuf dur sauce cocktail	Julienne de courgettes bio et vinaigrette	Salade de flageolets aux fines herbes	Coeurs d'artichauts vinaigrette persillée
Plats Garnis	Plats	Filet de cabillaud sauce au citron	Rôti de dinde froid cornichon	Filet de colin sauce crème tomagée	Jambon blanc*	Sauté de boeuf bio sauce paprika	Tranchettes de poulet sauce crème ciboulette	Sauté d'agneau sauce moutarde
	Accomp.	Côtes de blettes ail et persil / Pâtes	Macédoine de légumes mayonnaise froide	Courgettes à l'ail / Riz	Pâtes / Brocolis vapeur	Haricots beurre ciboulette / Boulgour à la tomate	Petits pois	Pommes rissolées / Jeunes carottes vapeur
Produit Laitiers		Yaourt nature bio	Tomme grise bio	Petit fromage blanc nature bio	Yaourt nature	Gouda bio	Yaourt nature bio	Ortolan
Desserts		Pomme rouge	Coupelle de fruits au naturel	Abricots	Fruit bio	Purée de pommebanane bio sans sucres ajoutés	Nectarine	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