

# MENU DIABETIQUE 7 jours

## Semaine N°10

( Du 02/03 au 08/03/26 )

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 vinaigrette	Salade piémontaise	Betteraves vinaigrette	Céleri bio et sauce rémoulade	Salade coleslaw	Haricots verts vinaigrette à l'échalote	Coeurs de palmier sauce ravigote
Plats Garnis	Plats	Rôti de porc sauce moutarde*	Médallions de poulet sauce 4 épices	Rôti de dinde sauce suprême	Sauté de boeuf bio sauce forestière	Filet de colin sauce aux agrumes	Emincé de poulet sauce façon orientale	Langue de boeuf sauce piquante
	Accomp.	Riz / Bâtonnets de carottes vapeur	Petits pois	Brocolis vapeur / Purée de pommes de terre et butternut	Semoule bio / Haricots beurre persillés	Poêlée paysanne / Macaronis	Riz / Chou fleur	Pommes vapeur / Salsifis à la crème
Produit Laitiers		Tomme noire	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature bio	Saint-Paulin bio	Tomme grise bio	Petit fromage blanc nature	Saint-Nectaire AOP
Desserts		Fromage blanc nature bio	Fruit bio	Poire	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Purée de pomme banane sans sucres ajoutés	Fruit bio	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°11**  
**( Du 09/03 au 15/03/26)**

**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 blanc bio sauce échalote ciboulette	Carottes râpées ciboulette	Taboulé à la menthe	Oeuf dur bio sauce tartare	Céleri vinaigrette	Chou-fleur cuit mayonnaise et ail	Macédoine de légumes à l'aneth
Plats Garnis	Plats	Sauté de veau sauce marengo	Jambon braisé sauce estragon*	Sauté de dinde sauce basquaise	Wings de poulet rôti	Rôti de porc au jus*	Sauté d'agneau sauce aux olives	Filet de merlu sauce oseille
	Accomp.	Coquillettes bio / Epinards à la crème	Lentilles	Brunoise de légumes ail persil / Pommes vapeur	Riz / Chou fleur et ciboulette	Carottes rondelles / Frites four	Pommes de terre rondes / Ratatouille	Riz / Haricots beurre
Produit Laitiers		Edam bio	Savaron bio	Yaourt nature	Petit fromage blanc nature	Délice d'emmental	Yaourt nature bio	Carré de l'Est
Desserts		Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Purée de pomme framboise sans sucres ajoutés	Fruit bio	Orange	Yaourt aux fruits sans sucre	Pomme golden	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°12**  
**( Du 16/03 au 22/03/26)**

**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		Carottes râpées bio au vinaigre balsamique	Taboulé à la menthe	Salade de farfalles au poulet vinaigrette au curry	Radis rémoulade	Chou blanc et dés d'emmental vinaigrette	Fenouil à la moutarde à l'ancienne	Poireaux vinaigrette
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf bio sauce tomate	Filet de hoki sauce aneth	Tranchettes de poulet sauce aigre douce	Saucisse de Toulouse	Côte de porc sauce chorizo*	Pilons de poulet sauce mexicaine	Sauté de veau sauce chasseur
	Accomp.	Brocolis bio persillés / Blé	Riz / Ratatouille	Carottes rondelles / Pommes vapeur	Petits pois	Coudes / Haricots beurre vapeur	Riz / Ratatouille	Purée de pommes de terre / Carottes rondelles
Produit Laitiers		Tomme grise bio	Yaourt nature	Petit fromage blanc nature bio	Emmental bio	Yaourt nature bio	Rondelé nature	Petit fromage blanc nature bio
Desserts		Purée de pomme banane bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Clémentines	Coupelle de fruits au naturel	Purée de pomme ananas sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature	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°13**  
**(Du 23/03 au 29/03/26 )**

**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		Céleri rémoulade	Carottes râpées bio et vinaigrette	Salade de blé courgette, tomate, maïs, vinaigrette	Radis et beurre	Chou blanc aux noix vinaigrette	Semoule de chou fleur façon piémontaise	Salade verte et dosette de vinaigrette
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf au jus	Omelette bio	Rôti de porc sauce oignon*	Filet de poulet grillé	Pavé de colin mariné huile d'olive et citron vert	Emincé de poulet sauce colombo	Andouillette sauce moutarde*
	Accomp.	Boulgour / Chou fleur persillé	Epinards bio à la crème / Pennes	Purée de pommes de terre / Julienne de légumes ail et persil	Pâtes / Haricots verts vapeur	Duo de carottes / Riz	Conchigli / Epinards à la crème	Quartiers de pommes de terre dorées / Brocolis
Produit Laitiers		Milanette	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature bio	Fromage frais (Fraidou)	Saint-Nectaire AOP	Yaourt nature	Tomme noire
Desserts		Fromage blanc nature	Fruit bio	Kiwi	Purée de pomme fraise-cassis bio sans sucres ajoutés	Yaourt aux fruits sans sucre	Fruit bio	Fromage blanc nature bio
Nbre de repas								
<p style="text-align: center;">potage pour le soir avec un supplément de 0,66 €</p>								
		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