

MENU DIABETIQUE 7 jours
Semaine N°45
(du 02/11 au 08/11/26)

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		Demi pomelos nature	Salade verte et dosette de vinaigrette	Oeuf dur et dosette de mayonnaise	Céleri vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette à l'orange	Salade de tortis 3 couleurs tomate emmental vinaigrette balsamique	Poireaux sauce crème d'échalote
Plats Garnis	Plats	Rôti de dinde LR sauce suprême	Sauté de boeuf sauce guardian	Rôti de porc sauce paprika*	Tortillas (omelette aux pommes de terre)	Filet de colin pané	Tête de veau sauce gribiche	Echine de porc demi sel sauce moutarde*
	Accomp.	Coquillettes / Haricots verts bio à l'ail	Riz / Bâtonnets de carottes vapeur	Chou fleur bio ciboulette / Boulgour à la tomate	Petits pois	Epinards à la crème Semoule	Pommes vapeur / Haricots beurre	Lentilles
Produit Laitiers		Coquillettes Haricots verts bio à l'ail	Emmental bio	Yaourt nature bio	Tomme blanche	Petit fromage blanc nature bio	Montalait	Yaourt nature bio
Desserts		Fromage blanc nature bio	Purée de pomme-pêche sans sucres ajoutés	Fruit bio	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Purée de pomme-pruneaux sans sucres ajoutés	Fruit bio	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°46
(du 09/11 au 15/11/26)

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		Coleslaw	Salade de riz au thon et œuf	Semoule de chou-fleur façon piémontaise	Chou rouge bio vinaigrette moutarde	Salade de tortis 3 couleurs vinaigrette	Haricots verts vinaigrette	Fenouil sauce vinaigrette à l'ancienne
Plats Garnis	Plats	Sauté de porc sauce chorizo*	Pavé de colin mariné à la provençale	Boudin noir*	Steak haché bio sauce oignons	Omelette	Jambon braisé sauce madère*	Tripes à la mode de Caen*
	Accomp.	Coues Brocolis vapeur	Carottes rondelles / Blé	Poêlée gourmande / Purée de pdt parfumée muscade	Pommes rissolées bio / Haricots beurre vapeur	Ratatouille / Riz	Farfalles / Chou fleur	Pommes de terre rondes / Fondue de poireaux à la crème
Produit Laitiers		Carré Président	Yaourt nature bio	Saint-Nectaire AOP	Tomme grise bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Cantal AOP
Desserts		Fromage blanc nature bio	Pomme golden	Fruit bio	Purée de pomme-banane bio sans sucres ajoutés	Kaki	Fruit bio	Yaourt aux fruits sans sucre
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°47
(du 16/11 au 22/11/26)

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 et dés d'emmental vinaigrette	Macédoine de légumes bio mayonnaise	Céleri vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette au persil	Lentilles vinaigrette moutarde à l'ancienne	Chou rouge vinaigrette moutarde	Champignons à la grecque
Plats Garnis	Plats	Sauté de dinde LR sauce façon blanquette	Sauté de boeuf bio sauce mironon	Jambon blanc*	Filet de poulet	Filet de hoki sauce à l'oseille	Sauté d'agneau sauce tikka massala	Filet mignon de porc au maroilles*
	Accomp.	Semoule Brunoise de légumes ail persil	Haricots verts bio vapeur Riz	Purée pommes de terre et potiron / Chou fleur vapeur	Petits pois	Poêlée paysanne ail et persil / Pommes vapeur	Flageolets	Conchigli Côtes de blettes ail et persil
Produit Laitiers		Fromage frais (St-Morêt)	Yaourt nature bio	Tomme grise bio	Edam	Petit fromage blanc nature bio	Fromage frais (Rondelé nature) bio	Yaourt nature
Desserts		Purée de pomme-fraise bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Purée de pomme-poire sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature bio	Kiwi	Coupelle de fruits au naturel	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°48
(du 23/11 au 29/11/26)

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	Endives vinaigrette	Salade de blé aux miettes de surimi	Betteraves au chèvre noix et vinaigrette	Oeuf dur sauce béarnaise	Chou rouge vinaigrette moutarde	Coeurs de palmier sauce ravigote
Plats Garnis	Plats	Emincé de poulet bio sauce suprême	Rôti de porc sauce oignon cornichon moutarde*	Sauté de veau sauce marengo	Saucisse fumée et lentilles*	Pavé de colin mariné au thym citron poivre	Jambon blanc*	Sot l'y laisse de poulet sauce normande
	Accomp.	Boulgour bio / Haricots beurre persillés	Pommes vapeur / Choux de Bruxelles persillés	Petits pois		Torsades / Haricots verts vapeur	Pommes de terre rondes Carottes rondelles	Riz / Jardinière de légumes ail et persil
Produit Laitiers		Gouda bio	Fromage frais (Fraidou)	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature bio	Fromage frais (Carré demi-sel) bio	Petit fromage blanc nature bio
Desserts		Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature bio	Clémentines	Fruit bio	Pomme bicolore	Yaourt aux fruits sans sucre	Kiwi
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