

MENU DIABETIQUE 7 jours
Semaine N°40
(du 28/09 au 04/10/26)

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	Tomate vinaigrette au vinaigre balsamique	Macédoine de légumes mayonnaise	Concombre vinaigrette à la menthe	Taboulé à la menthe	Chou rouge vinaigrette moutarde	Champignons à la grecque
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf bio sauce barbecue	Omelette	Pavé de colin mariné huile d'olive et citron vert	Steak haché de bœuf	Rôti de dinde au jus	Jambon braisé sauce madère*	Rognons de boeuf sauce porto
	Accomp.	Blé / Haricots beurre ciboulette	Petits pois	Pommes vapeur / Ratatouille	Pâtes / Duo de carottes	Poêlée paysanne ail et persil / Riz	Conchigli / Brunoise de légumes ail persil	Pommes de terre rondes ciboulette / Fondue de poireaux à la crème
Produit Laitiers		Tomme grise bio	Gouda	Yaourt nature	Fromage babybel bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Bûche de laits mélangés
Desserts		Fromage blanc nature bio	Purée de pomme-banane bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Purée de pomme-coing sans sucres ajoutés	Kiwi	Fruit 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°41
(du 05/10 au 11/10/26)

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		Chou blanc vinaigrette	Betteraves vinaigrette à l'échalote	Salade de blé aux petits légumes	Carottes râpées à la vinaigrette	Endives vinaigrette	Salade jurassienne (Pdt, tomate, olive et jambon)*	Coeurs de palmier sauce ravigote
Plats Garnis	Plats	Boulettes à l'agneau sauce façon orientale	Sauté de dinde sauce crème ciboulette	Rôti de porc bio sauce oignon cornichon moutarde*	Sauté d'agneau sauce navarin	Steak haché de boeuf sauce poivre	Pilons de poulet sauce mexicaine	Sot l'y laisse de poulet sauce suprême
	Accomp.	Carottes rondelles / Boulgour	Epinards à la crème / Riz	Haricots verts bio vapeur / Pommes vapeur	Coquillettes / Chou fleur persillé	Purée de pdt / Poêlée forestière ail persil	Petits pois	Riz aux oignons, champignons, poivrons et épices / Côtes de blettes à la crème
Produit Laitiers		Fromage frais (Chanteneige)	Yaourt nature	Gouda bio	Fromage petit moulé aux noix	Edam bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature
Desserts		Purée de pomme-abricot sans sucres ajoutés	Fruit bio	Fruit bio	Purée de pomme-fraise sans sucres ajoutés	Yaourt aux fruits sans sucre	Orange	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°42
(du 12/10 au 18/10/26)

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 ciboulette	Salade de farfalles vinaigrette au pesto vert	Demi pomelos bio nature sans sucre	Betteraves vinaigrette	Salade verte et dosette de vinaigrette	Salade de flageolets aux fines herbes	Fonds d'artichauts sauce vinaigrette
Plats Garnis	Plats	Croustillant au fromage bio	Sauté de dinde sauce basquaise	Sauté de veau sauce aux olives	Rôti de porc sauce chorizo*	Boulettes au boeuf sauce provençale	Médallions de poulet sauce colombo	Langue de boeuf sauce piquante
	Accomp.	Tortis bio / Ratatouille	Riz / Haricots beurre vapeur	Petits pois	Pommes rissolées / Bâtonnets de carottes persillés	Ratatouille / Semoule	Pennas / Carottes rondelles	Purée de pdt / Jardinière de légumes ail et persil
Produit Laitiers		Emmental bio	Petit fromage blanc nature bio	Pointe de brie	Petit fromage blanc nature	Fromage frais Madame Loïk au sel de Guérande	Petit fromage blanc nature	Ortolan
Desserts		Purée de pomme-poire bio sans sucres ajoutés	Pomme bicolore	Fromage blanc nature	Fruit bio	Yaourt aux fruits sans sucre	Fruit bio	Coupelle de fruits au naturel
Nb 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
Nb de potage								

* Contient du porc

Toutes nos crudités sont élaborées à partir de légumes frais

MENU DIABETIQUE 7 jours
Semaine N°43
(du 19/10 au 25/10/26)

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		Crêpes jambon fromage	Carottes râpées bio vinaigrette au persil	Demi pomelos nature	Chou blanc vinaigrette	Pommes de terre vinaigrette à l'échalote	Haricots verts vinaigrette à l'échalote	Coeur d'artichauts sauce mousseline
Plats Garnis	Plats	Emincé de poulet sauce aigre douce	Sauté de boeuf bio sauce tomate	Rôti de dinde sauce suprême	Jambon blanc	Sauté de porc sauce au jus*	Haché au veau sauce normande	Filet mignon de porc au maroilles*
	Accomp.	Chou fleur et ciboulette / Boulgour à la tomate	Blé / Haricots verts vapeur	Julienne de légumes ail et persil / Coudes	Purée de pdt / Haricots beurre	Lentilles	Quartiers de pommes de terre dorées / Brocolis persillés	Riz / Choux de Bruxelles persillés
Produit Laitiers		Fromage frais (Mini cabrette)	Edam bio	Petit fromage blanc nature bio	Camembert	Petit fromage blanc nature bio	Yaourt nature bio	Yaourt nature
Desserts		Fruit bio	Fromage blanc nature bio	Purée de pomme-abricot sans sucres ajoutés	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Pomme golden	Clémentines	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°44
(du 26/10 au 01/11/26)

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		Salade coleslaw	Betteraves bio vinaigrette à l'oignon	Oeuf dur sauce cocktail	Demi pomelos nature	Taboulé à la menthe	Poireaux sauce crème d'échalote	Salade de pommes de terre vinaigrette et hareng
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf sauce goulash	Emincé de poulet bio sauce blanquette	Filet de hoki sauce crème tomatée	Wings de poulet rôti	Rôti de porc sauce aux 4 épices*	Boudin blanc*	Filet de cabillaud sauce au citron
	Accomp.	Macaronis bio semi-complètes Brocolis persillés	Riz bio / Epinards à la crème	Blé / Bâtonnets de carottes vapeur	Riz / Ratatouille	Haricots beurre vapeur / Pommes vapeur	Purée de pdt parfumée muscade / Poêlée champêtre	Riz aux oignons, champignons, poivrons et épices / Duo de carottes
Produit Laitiers		Fromage frais (St-Morêt)	Emmental bio	Yaourt nature	Tomme grise bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature bio
Desserts		Purée de pomme-fraise bio sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature bio	Fruit bio	Coupelle de fruits au naturel	Purée de pomme sans sucres ajoutés	Fruit bio	Kaki
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