MENU DIABETIQUE 7 jours

Semaine N°36

(du 01/09 au 07/09/25)

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	Carottes râpées bio vinaigrette au persil	Salade de farfalles au poulet vinaigrette au curry	Oeuf dur sauce cocktail	Concombre à la bulgare	Melon bio	Fonds d'artichauts sauce mousseline	Salade de perles au surimi
Plats Garnis – Plats	Sauté de boeuf bio sauce façon lyonnaise	Pavé de colin mariné au thym citron poivre	Rôti de porc à l'ancienne	Filet de colin sauce aux agrumes	Filet de poulet sauce Bercy	Sauté d'agneau à l'indienne	Filet mignon de porc sauce orloff*
Plats Garnis – Accomp.	Pommes rissolées bio Haricots beurre	Brocolis ciboulette Riz	Petits pois	Purée de pommes de terre Ratatouille	Coquillettes Poêlée champêtre	Riz Chou fleur	Pommes de terre grenailles Duo de carottes
Produit Laitiers	Camembert bio	Yaourt nature bio	Cantal AOP	Saint-Paulin bio	Emmental	Yaourt nature	Petit fromage blanc nature bio
Desserts	Purée de pomme banane bio sans sucres ajoutés	Nectarine	Fruit bio	Coupelle de fruits au naturel	Purée de pomme pruneaux sans sucres ajoutés	Fruit bio	Prunes
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

Gally Mauldre
Communauté de communes

MENU DIABETIQUE 7 jours
Semaine N°37
(du 08/09 au 14/09/25)

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	Quiche au thon et moutarde à l'ancienne	Tomate bio à l'échalote	Oeuf dur sauce béarnaise	Melon	Macédoine de légumes mayonnaise	Céleri rémoulade	Coeur de palmier, tomate et poivron vinaigrette
Plats Garnis – Plats	Aiguillettes de poulet à la crème de poivrons	Filet de colin sauce citron	Sauté de porc sauce aux épices*	Couscous royal (boulettes d'agneau et poulet)	Sauté de boeuf et sauce barbecue	Côte de porc au jus*	Blanquette de veau aux champignons
Plats Garnis – Accomp.	Epinards à la crème Boulgour	Pennes bio Poêlée paysanne	Riz Carottes rondelles	Semoule	Purée de pdt Chou fleur et ciboulette	Conchigli Carottes	Riz Brunoise de légumes ail persil
Produit Laitiers	Petit fromage blanc nature bio	Tomme grise bio	Saint-Nectaire AOP	Edam	Yaourt nature bio	Fromage frais (Rondelé nature bio)	Petit fromage blanc nature
Desserts	Orange	Purée de pomme bio sans sucres ajoutés	Fruit bio	Fromage blanc nature bio	Prunes	Purée de pomme banane sans sucres ajoutés	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°38

(du 15/09 au 21/09/25)

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	Concombre vinaigrette à la ciboulette	Tomate au maïs	Betteraves bio vinaigrette à l'oignon	Oeuf dur bio et mayonnaise	Champignons à la crème aux herbes	Tomate vinaigrette
Plats Garnis	Plats	Sauté de boeuf sauce mironton	Filet de poulet au paprika	Tranchettes de poulet sauce aigre douce	Omelette bio	Pavé de colin mariné à la provençale	Jambon braisé à la bière*	Filet de merlu sauce oseille
	Accomp.	Blé Courgettes sauce tomate	Pâtes Poêlée potagère	Brocolis vapeur Purée pommes de terre et potiron	Haricots verts bio persillés Riz	Ratatouille Pennes	Flageolets persillés	Pommes vapeur Fondue de poireaux à la crème
Produit Laitiers		Fromage frais (St-Morêt)	Tomme blanche	Saint-Paulin bio	Yaourt nature bio	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature bio	Milanette
Desserts		Purée de pomme fraise-cassis bio sans sucres ajoutés	Fromage blanc nature bio	Purée de pommeabricot sans sucres ajoutés	Fruit bio	Orange	Prunes	Purée de pomme poire bio 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

Gally Mauldre
Communauté de communes

MENU DIABETIQUE 7 jours
Semaine N°39
(du 22/09 au 28/09/25)

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	Radis bio et beurre	Salade de pommes de terre, tomate, maïs et vinaigrette	Salade de farfalles au thon et courgettes	Macédoine de légumes mayonnaise	Carottes râpées vinaigrette	Coeurs d'artichauts vinaigrette persillée	Poireaux sauce crème d'échalote
Plats Garnis – Plats	Rôti de porc sauce diable*	Filet de colin pané	Emincé de poulet sauce catalane	Filet de poulet grillé	Filet de hoki sauce aurore	Sauté de boeuf en daube	Demi aiguillettes de poulet sauce à l'ancienne
Plats Garnis – Accomp.	Lentilles	Epinards à la crème Semoule	Frites four / Bâtonnets de carottes vapeur	Riz / Chou fleur et ciboulette	Petits pois	Boulgour Poêlée gourmande (Carotte, butternut et panais)	Pâtes Duo de navets et carottes persillés
Produit Laitiers	Gouda bio	Petit fromage blanc nature bio	Port Salut	Yaourt nature	Fromage babybel bio	Petit fromage blanc nature	Yaourt nature bio
Desserts	Fromage blanc nature bio	Orange	Fruit bio	Fruit bio	Fromage blanc nature	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