

## DU 26 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2022

menus  
DIABÉTIQUES

MIDI

SOIR (livré le matin)

**LUNDI**  
26 septembre

Poireaux vinaigrette  
Fricassée de volaille au romarin  
Mini penne / Courgettes aux herbes  
Mirabelles au naturel

Crème de champignons  
Fallafels au paprika  
Quinoa / Flan de légumes  
Yaourt à la grecque nature

**MARDI**  
27 septembre

Soupe bretonne  
Rôti de bœuf à l'oseille  
Polenta / Ratatouille  
Fromage blanc à la cannelle

**Plat froid**  
Crème de fenouil  
Hareng à la crème  
Salade de pommes de terre  
Salade de betteraves  
Douceur de fruits au naturel

**MERCREDI**  
28 septembre

Choucroute garnie  
(kassler, knack, quenelles)  
Coulommiers  
Raisin blanc

Soupe de panais  
Griesknepfls  
(Galette de semoule)  
Célerizotto  
Purée de pomme

**JEUDI**  
29 septembre

Salade de carottes  
Carbonade flamande  
Tagliatelles / Epinards à la crème  
Crème dessert au citron

Mouliné de légumes  
Saucisse paysanne  
Gnocchis / Poêlée champêtre  
Banane

**VENDREDI**  
30 septembre

Salade d'endives  
Dos de lieu sauce dugléré  
**ou** Tajine de veau  
Trio de céréales / Julienne de légumes  
Purée pomme coing

Soupe de pois cassé  
Langue de bœuf sauce madère  
Purée de potiron  
Yaourt aux fruits

**SAMEDI**  
1<sup>er</sup> octobre

Salade de chou rouge  
Estomac de porc farci sauce aux oignons  
Pommes de terre tropéziennes  
Artichauts à la barigoule  
Salade d'agrumes

Velouté au brocoli  
Risotto à la volaille  
Tomates au four  
Mousse à la vanille

**DIMANCHE**  
2 octobre

Salade de foie de volaille  
Rôti de veau au thym  
Spaetzles / Cordiale de légumes  
Tarte à la pêche

Velouté au cresson  
Omelette au fromage  
Pommes de terre lyonnaises  
Légumes du soleil  
Cakes au chocolat

## DU 3 AU 9 OCTOBRE 2022

menus  
DIABÉTIQUES

MIDI

SOIR (livré le matin)

**LUNDI**  
3 octobre

Palette obernoise  
Pommes de terre au four  
Fenouil braisé  
Brebicrème  
Purée de pêche

Velouté Dubarry  
Fleischkaechle au Pinot Noir  
Riz aux petits légumes  
Choux de Bruxelles  
Abricots au naturel

**MARDI**  
4 octobre

Soupe normande  
Bœuf bourguignon  
Coudes / Poêlée champêtre  
Yaourt au lait de brebis nature

Mehlsuppe  
Poisson meunière  
Purée de chou vert  
Pomme

**MERCREDI**  
5 octobre

Salade de concombres  
Joue de porc sauce bordelaise  
Haricots blancs à la provençale  
Tomate provençale  
Tiramisu

Soupe de potiron  
Grillardin végétal sauce pesto  
Boulghour / Légumes méridionaux  
Fromage blanc à la mangue

**JEUDI**  
6 octobre

Crème de légumes verts  
Braisé de dinde Orloff  
Pommes de terre fondantes  
Légumes du soleil  
Mousse au chocolat

Crème d'asperges  
Tortellinis ricotta épinards  
Batavia  
Yaourt nature

**VENDREDI**  
7 octobre

Salade de chou blanc  
Cassolette de la mer sauce au cidre  
**ou** Sauté de veau au Riesling  
Petits pois sauce blanche  
Trio de légumes  
Clémentines

Brouet d'oignon  
Emincé de poulet à la basquaise  
Pommes de terre sautées  
Courgettes aux herbes  
Purée pomme banane

**SAMEDI**  
8 octobre

Mousse de canard  
Spaghetti bolognaise  
Scarole  
Crème saveur pain d'épices

**Plat froid**  
Soupe vichyssoise  
Pâté en croûte  
Macédoine à la vinaigrette  
Raisin noir

**DIMANCHE**  
9 octobre

Salade de hareng à l'alsacienne  
Cordon bleu de volaille sauce Munster  
Cœur de blé  
Ecrasé de légumes  
Tarte à la mirabelle

Soupe à l'oseille  
Friand à la viande  
Céleri braisé  
Madeleines

En cas de question sur les allergènes, contactez nous.

**DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022**

*SEMAINE DU GOUT*

**menus  
DIABÉTIQUES**

**MIDI**

**SOIR** (livré le matin)

<b>LUNDI</b> 10 octobre	<b>Menu Brun</b> Soupe aux endives et à la bière Rôti de bœuf aux marrons Lentilles aux petits oignons Champignons au vin blanc Far breton à la quetsche	Crème de rutabaga Sauté de veau à la moutarde à l'ancienne Gnocchis / Compotée d'aubergines Petits suisses nature
<b>MARDI</b> 11 octobre	<b>Menu Orange</b> Estouffade de porc aux 5 épices Pommes de terre rôties Gratin de potiron et carottes Mimolette Salade d'agrumes à la cannelle	Soupe chinoise Brandade de morue Salade mêlée Cakes au citron
<b>MERCREDI</b> 12 octobre	<b>Menu Rouge</b> Salade de betteraves, pommes et noix Cocotte de poulet à la tomate à l'ail et au thym Pastitto caprese / Piperade Purée pomme fraise	Consommé Célestine Quiche lorraine Salsifis persillées Mousse aux fruits rouges
<b>JEUDI</b> 13 octobre	<b>Menu Vert</b> Poireaux au cerfeuil à la vinaigrette Emincé de veau sauce au persil Purée d'épinards à l'indienne Kiwi	<b>Plat froid</b> Potage Breton Kassler Salade de pâtes Artichauts à la vinaigrette Cocktail de fruits au naturel
<b> VENDREDI</b> 14 octobre	<b>Menu Jaune</b> Salade de céleri, maïs vinaigrette au curry Filet de colin sauce safranée <b>ou</b> Cari de volaille Pommes de terre au curcuma / Haricots beurre Tarte aux pommes et aux amandes	Soupe de blettes Fleischnacka sauce au poivre Brunoise de légumes Purée pomme ananas
<b>SAMEDI</b> 15 octobre	<b>Menu Blanc</b> Salade de radis au chèvre Tranche de porc sauce soubise Riz pilaf / Gratin de navet au parmesan Douceur à la poire	Soupe au lait Oeufs brouillés Pommes de terre rissolées Brocolis Brassé au lait de coco nature
<b>DIMANCHE</b> 16 octobre	<b>Menu Arc-en-ciel</b> Consommé de légumes au lait de coco Sauté de canard sauce au vinaigre balsamique Pâtes tricolores Mélange de légumes anciens Yaourt à la Grec aux fruits	Soupe au pistou Tripe à la mode de Caen Flageolets aux aromates Julienne de légumes Duo fondant pomme rhubarbe

En cas de question sur les allergènes, contactez nous.



**PORTAGE  
de repas**

**menus DIABÉTIQUE**  
DU 26 SEPTEMBRE AU 16 OCTOBRE 2022



La cuisine monochrome est de plus en plus populaire. Il s'agit de réaliser un plat, une entrée et un dessert qui ne possèdent qu'une seule couleur.

Cette année, les cuisiniers deviendront, lors de la semaine du Goût®, du **10 au 16 octobre**, de véritables artistes en préparant des menus colorés et attrayants. Une jolie façon d'illustrer le fait que le plaisir des papilles passe aussi d'abord par le plaisir des yeux !

Ce thème vous inspire ? Votre table est bleue, verte, jaune ou autre et vous avez une idée d'un menu 100% assorti ?

Faites-nous en part et partagez votre créativité ! La ou les propositions les plus originales pourront figurer dans un prochain édito\*.

\*sous réserve de l'accord de leur(s) rédacteur(s)

N°  
à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

