

menus  
DIABÉTIQUES

DU 22 AU 28 AVRIL 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 22 avril	Salade de betteraves Rognons de génisse au porto Lentilles aux petits légumes Poire	Soupe au pistou Omelette aux fines herbes Pommes de terre rissolées Epinards braisés Cake framboise
<b>MARDI</b> 23 avril	Fricadelle de poulet Boulghour Tian de courgettes et tomates Emmental Compote pomme coing	Crème de potiron Timbale de penne au thon Poireaux vinaigrette Yaourt nature
<b>MERCREDI</b> 24 avril	Salade de pousses de soja Poitrine de veau farci sauce provençale Purée de haricots verts Ananas	Potage Riewele Jambon en croûte Chou-fleur et carottes Poire au naturel
<b>JEUDI</b> 25 avril	Consommé brunoise Fricassée de bœuf jus au thym Spätzles Endives braisées Yaourt aux fruits	Soupe à l'oignon Galette de pommes de terre au munster Scarole Fromage blanc nature
<b>VENDREDI</b> 26 avril	Pâté de campagne Filet de merlu sauce aneth <b>ou</b> Rôti de dinde aux olives Mini farfalle aux légumes Mousse au citron	Potage célestine Risotto aux asperges Salade de chou-rouge cuit Banane
<b>SAMEDI</b> 27 avril	Raïta de concombres Boulettes d'agneau sauce au poivre Quinoa Légumes tajine Madeleine	Soupe de flocons d'avoine Emincé de volaille au piment d'espelette Blé et Jardinière à la crème Faisselle nature
<b>DIMANCHE</b> 28 avril	Salade de cœurs de palmiers Saucisse blanche grillée au cidre Pommes duchesses Tomates provençales Tresse aux noix de pécan	<b>Plat froid</b> Potage Crécy Salade de pâtes façon césar Petit suisse nature

menus  
DIABÉTIQUES

DU 29 AVRIL AU 5 MAI 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 29 avril	Salade artichaut vinaigrette Cocotte de poulet à la provençale Gratin dauphinois et petit pois Yaourt aux fruits	Velouté de courgettes Ravioli au fromage sauce pesto Julienne de légumes Flan au chocolat
<b>MARDI</b> 30 avril	Feuilleté au fromage Mijoté de porc à l'ail des ours Cœurs de blé Caponata Purée pomme banane	Potage aux épinards Filet d'églefin sauce aurore Ecrasé de pommes de terre et brocolis Cake cacao
<b>MERCREDI</b> 1 <sup>er</sup> mai FÊTE DU TRAVAIL Livré lundi 29/04	Sardine Paupiette de veau sauce paysanne Purée de céleri Banane	Soupe à la bière Sauté de dinde printanier Mini farfalles Haricots beurre à la tomate Purée de fruit
<b>JEUDI</b> 2 mai Livré mardi 30/04	Salade de champignons au cerfeuil Emincé de boeuf au thym Flageolets aux légumes Mousse au chocolat	Crème de volaille Griesknepfle Purée de pommes Yaourt nature
<b>VENDREDI</b> 3 mai Livré mardi 30/04	Salade de salsifis Filet de hoki sauce choron <b>ou</b> Saucisse de volaille au jus Riz pilaf et courgette Tarte aux pommes	<b>Plat Froid</b> Soupe de lentilles corail Rôti de veau à la moutarde Taboulé et Macédoine Compote de pêches
<b>SAMEDI</b> 4 mai Livré jeudi 02/05	Hachis parmentier Scarole Camembert Kiwi	Potage saint germain Galette à l'épeautre Quinoa et Curry de légumes Petits suisses nature
<b>DIMANCHE</b> 5 mai Livré jeudi 02/05	Surimi sauce cocktail Fondant de bœuf à la bière d'Alsace Spaghettis Pois gourmands Cake au chocolat	Velouté Dubarry Boudin noir aux échalotes Pommes de terre sautées et carottes Pomme au four

**menus  
DIABÉTIQUES**

**DU 6 AU 12 MAI 2024**

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 6 mai Livré vendredi 03/05	Soupe à l'oseille Palette de porc à la diable Haricot blanc à la tomate Courgettes aux herbes Orange	Potage aux vermicelles Marmite de poisson Purée de panais Madeleine
<b>MARDI</b> 7 mai Livré vendredi 03/05	Salade de thon Haut de cuisse de poulet rôti Pommes de terre campagnardes et julienne de légumes Flan à la vanille	Potage de fenouil Linguine à la bolognaise Tomate au four Purée pomme cassis
<b>MERCREDI</b> 8 mai VICTOIRE 1945 Livré lundi 06/05	Tranche de bœuf braisée aux aromates Gnocchis Jeunes carottes Tomme des Pyrénées Yaourt aux fruits	Soupe de vermicelle Quiche lorraine Salade de céleri cuit Mousse au chocolat
<b>JEUDI</b> 9 mai Livré mardi 07/05	Terrine fraîcheur Sauté de porc à l'estragon Polenta crémeuse Légumes du soleil Tarte aux fruits	<b>Plat froid</b> Soupe de semoule grillée Salade boston Petit suisse
<b> VENDREDI</b> 10 mai Livré mardi 07/05	Salade d'endive Filet de colin meunière et citron <b>ou</b> Fleuron à la reine Tagliatelle Petits pois Mousse à la fraise	Velouté de tomates Crozzifettes aux petits légumes Salade de carotte au cerfeuil Faisselle nature
<b>SAMEDI</b> 11 mai Livré vendredi 10/05	Presskopf Emincé de bœuf au romarin Pommes de terre rissolées Fondue de poireaux Crème brûlée	Soupe de pois cassés Rôti de dinde aux olives Boulgour Blettes à la tomate Poire
<b>DIMANCHE</b> 12 mai	<b>PAS DE REPAS</b>	<b>PAS DE REPAS</b>

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE  
de repas**

**menus DIABÉTIQUES**  
DU 22 AVRIL AU 12 MAI 2024

Pour prévenir l'ostéoporose et préserver nos os, rien de mieux que de consommer en quantité les produits que préconise le régime méditerranéen : fruits, légumes, légumineuses, céréales et...huile d'olive !

De plus, il est important de consommer 2 à 3 produits laitiers par jour pour leurs apports en calcium et en protéines animales de haute valeur nutritionnelle.

A noter également, que les produits laitiers fermentés tels que les yaourts et les fromages ont des effets bénéfiques plus prononcés vis-à-vis des fractures.

La consommation d'eau minérale riche en calcium est également une bonne source de calcium à privilégier.



**N° à contacter**

Tél. 03 88 37 22 31

