

**menus  
DIABÉTIQUES**

**DU 5 AU 11 AOÛT 2024**

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 5 août	Saucisse de volaille à la moutarde Torsades / Pois gourmands Tomme blanche Purée pommes ananas	Soupe à la bière Rognon de porc sauce Madère Pommes de terre fondantes Choux de Bruxelles Pêche
<b>MARDI</b> 6 août	Feuilleté fromage Hamburger de veau à l'échalote Gratin de chou-fleur et pommes de terre Quetsches d'Alsace	Crème de volaille Dos de merlu sauce aurore Boulghour Carottes persillées Yaourt au lait de brebis
<b>MERCREDI</b> 7 août	Galantine de volaille Rôti de porc sauce au poivre Corolles HVE / Célerizotto Mousse aux fruits	Soupe au lait Boulettes végétales à l'ail Purée de haricots verts Ananas au naturel
<b>JEUDI</b> 8 août	Salade de courgettes au curry Hachis Parmentier de potiron Salade verte Tiramisu	<b>Plat froid</b> Soupe au pistou Salade alsacienne (cervelas + gruyère) Pastèque
<b>VENDREDI</b> 9 août	Salade de tomates Paëlla au chorizo <b>Ou</b> Rôti de bœuf au romarin Riz pilaf / Carottes à la crème Duo fondant pomme rhubarbe	Soupe d'épinard Sauté de dinde à l'estragon Spaghetti HVE / Brunoise de légumes Purée de poires
<b>SAMEDI</b> 10 août	Poireaux vinaigrette Pot au feu Pommes de terre et légumes du pot Fromage blanc nature	Soupe normande Soufflé de légumes Salade de céleri cuit Far breton
<b>DIMANCHE</b> 11 août	Salade de cœurs de palmiers Poulet au vin rouge Polenta / Ratatouille Tarte aux quetsches	Velouté crécy Tomate farcie (bœuf) Coquillettes Petits suisses nature

**menus  
DIABÉTIQUES**

**DU 12 AU 18 AOÛT 2024**

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 12 août	Taboulé Bœuf bourguignon Pommes de terre persillées Courgettes à la tomate Mirabelles d'Alsace	Soupe minestrone Effiloché de porc à l'ancienne Haricots blancs Légumes méridionaux Cake au citron
<b>MARDI</b> 13 août	Salade de carottes cuites au gingembre Rôti de dinde à l'ail des ours Spaetzles / Endives braisées Purée pomme coing	Soupe aux choux Risotto aux fruits de mer Poêlée champêtre Yaourts aux fruits
<b>MERCREDI</b> 14 août	Salade coleslaw Cordon bleu de volaille Purée de poireaux Faisselle nature	Crème de légumes Omelette aux herbes Trio de céréales Blettes sauce mornay Poire
<b>JEUDI</b> 15 août <i>Assomption</i> Livré le 13/08	<b>Plat froid</b> Kassler et sa crème de raifort Salade de pommes de terre et salade de chou rouge Camembert Abricot au naturel	Soupe à la farine Tortellini ricotta épinards Salade mélangée Mousse au chocolat
<b>VENDREDI</b> 16 août Livré le 14/08	Salade de concombre tzatziki Colin meunière <b>Ou</b> Tajine de veau Mini farfalles / Tomate au four Fromage blanc à la cannelle	Soupe de poisson Jambon en croûte Macédoine Melon
<b>SAMEDI</b> 17 août Livré le 14/08	Salade de thon Sauté de porc au thym Quinoa / Légumes du soleil Raisin blanc	<b>Plat froid</b> Soupe à l'oseille Salade césar Purée pomme banane
<b>DIMANCHE</b> 18 août	Salade d'artichauts Estouffade de bœuf à l'échalote Pommes de terre tropéziennes Epinards à la crème Tarte aux fruits rouges	Potage de lentilles Haut de cuisse de poulet grillée Purée de céleri Crème dessert à l'orange

DU 19 AU 25 AOÛT 2024

menus  
DIABÉTIQUES

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 19 août	Betteraves ciboulette Emincé de porc jurassien Petits pois à la française Brunoise de légumes Abricots <b>Mouliné:</b> purée d'abricot	Crème de courgette Roti de veau à l'ancienne Purée de légumes Cake à la framboise
<b>MARDI</b> 20 août	Croisillon aux champignons Sauté de bœuf au jus Cœurs de blé Gratin de salsifis aux légumes Petits suisses nature	Potage navet Filet de hoki à l'aneth Pennes HVE Duo de chou-fleur et bruxelle Pêche
<b>MERCREDI</b> 21 août	Terrine de poisson Cassoulet Tomates provençales Pomme <b>Mouliné:</b> compote de pomme	Crème d'asperges Œufs à la florentine Pommes de terre nature Fromage blanc à la mangue
<b>JEUDI</b> 22 août	Salade de tomate à l'huile d'olive Ragout de volaille aux aromates Semoule aux épices Navets braisés Purée pomme fraise	<b>Plat froid</b> Velouté de cresson Rôti de bœuf Salade de pâtes Salade de carottes cuites Yaourt nature
<b>VENDREDI</b> 23 août	Œufs durs vinaigrette Blanquette de poisson <b>Ou</b> Mijoté de bœuf marengo Pâtes farfalles / Epinards aux épices Mirabelles	Soupe de vermicelles Poireaux au jambon Pommes de terre persillées Crème brûlée
<b>SAMEDI</b> 24 août	Fleischschnacka sauce soubise Pommes de terre campagnardes Choux-fleurs persillés Brie Raisin blanc	Mouliné de légumes Raviolis sauce pesto Scarole Délice flan coco
<b>DIMANCHE</b> 25 août	Flan d'asperges Roti de dinde sauce marchand de vin Riz / Cordiale de légumes Tarte aux pommes	Soupe à la tomate Quiche au fromage Piperade Yaourt aux fruits

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE  
de repas

menus DIABÉTIQUES  
DU 5 AU 25 AOÛT 2024

### FLASH PREVENTION: Conservation des aliments

#### Conseils de conservation de vos plats

- Placez vos repas dans le réfrigérateur dès la livraison et sortez les avant de les consommer.
- Ne conservez pas les plats réchauffés et non consommés,
- Respectez la date limite de consommation (DLC) du produit,
- Ne congelez pas les repas.

#### Rangements dans le réfrigérateur

Pour vous y retrouver plus facilement notamment pour les dates de consommation des repas, vous pouvez appliquer les astuces suivantes :

- Mettre des étiquettes sur les étagères de votre réfrigérateur (exemple : lundi, mardi,....)
- Ranger les repas selon la date limite de consommation

#### Hygiène du réfrigérateur

- Nettoyez votre réfrigérateur environ une fois par mois.
- Jeter les denrées périmés

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

