

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 26 AOÛT AU 1^{er} SEPTEMBRE 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 26 août	Salade de haricots verts Fricassée de veau sauce chasseur Polenta Yaourt aromatisé	Crème de volaille Filet de lieu sauce aneth Pommes de terre vapeur Chou rouge Poire
MARDI 27 août	Emincé de dinde sauce curry Gnocchis Julienne de légumes Brebicrème Raisin noir	Velouté de champignons Griesknepfles (Galette de semoule) Compote de pomme Beignet nature
MERCREDI 28 août	Salade composée Roulade de bœuf sauce paysanne Gratin de chou-fleur et pommes de terre Fromage blanc à l'abricot	Crème de brocolis Soufflé de légumes aux olives et feta Salade verte Banane
JEUDI 29 août	Salade de concombre à la moutarde Jambon braisé sauce brune Mini penne Céleri persillé Compote pomme pêche	Soupe à la bière Langue de bœuf au porto Pommes de terre au four Crème dessert vanille
VENDREDI 30 août	Pâté de campagne Quenelles de brochet sauce nantua Ou Sauté de dinde sauce paprika Purée de poireaux Quetsche d'alsace	Soupe de blettes Quiche lorraine Salade de carottes Mousse au citron
SAMEDI 31 août	Salade de radis ostergruss Carbonade flamande Corolles Pastèque	Plat froid Crème de courges Salade piémontaise Entremet au chocolat
DIMANCHE 1 ^{er} septembre	Terrine de légumes Tranche de veau au piment d'Espelette Pommes de terre lyonnaises Tomates provençales Délice flan coco	Soupe au pistou Moussaka Riz Compote de poire

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 2 AU 8 SEPTEMBRE 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 2 septembre	Asperges vinaigrette Emincé de bœuf aux herbes Mini farfalles Fenouil à l'orange Petits suisses nature	Crème de chou fleur Foie de volaille au Calvados Purée de navets Mousse aux fruits rouge
MARDI 3 septembre	Salade de pâtes Sauté de porc sauce au poivre Lentilles à la ménagère Poêlée champêtre Purée de pêche	Velouté de courgettes Filet de colin pané Boulghour Gratin de légumes Madeleines
MERCREDI 4 septembre	Choucroute garnie Munster Quetsches d'Alsace	Crème de poireaux Tortellini Ricotta épinards Batavia Fromage blanc à la framboise
JEUDI 5 septembre	Presskopf Rôti de veau Orloff Riz pilaf / Légumes méridionaux Mousse	Soupe au lait Tomate farcie Pommes de terre rissolées Raisin blanc
VENDREDI 6 septembre	Salade d'endives au bleu Filet de merlu sauce matelote Ou Hachis parmentier & salade verte Torsades Salsifis Salade d'ananas	Consommé Célestine Sauté de bœuf à la basquaise Quinoa Blettes à la tomate Yaourt nature
SAMEDI 7 septembre	Salade grecque Effiloché de dinde à la marjolaine Pommes de terre fondantes Compotée d'aubergine Tiramisu	Plat froid Crème d'asperge Œuf à la russe Macédoine à la vinaigrette Salade de blé Pomme
DIMANCHE 8 septembre	Salade de céleri cuit à la vinaigrette Bœuf bourguignon Knepfles Brocolis Tarte à la mirabelle	Soupe à la farine Galette de haricots rouges Pommes de terre vapeur Potée de légumes Purée pomme banane

menus
DIABÉTIQUES

DU 9 AU 15 SEPTEMBRE 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 9 septembre	Salade de lentilles Palette fumée Haricots blancs à la tomate Caponata italienne Fromage blanc à la fraise	Soupe de poisson Fleischnacka aux petits oignons Trio de légumes Abricots au naturel
MARDI 10 septembre	Tranche de dinde à la crème Spaetzle / Courges braisées Cantal Far breton	Potage de céleri Merlu sauce armoricaine Riz Carottes vichy Faisselle nature
MERCREDI 11 septembre	Salade de champignons Hamburger de bœuf sauce brune Pommes de terre au four Chou vert Yaourt aux fruits	Potage de vermicelles Quiche aux légumes Betteraves à la ciboulette Salade d'agrumes
JEUDI 12 septembre	Salade choux au cumin Spaghetti carbonara Salade verte Melon	Soupe à l'oseille Boulettes de pois chiches Pommes de terre nature Curry de légumes Mousse
 VENDREDI 13 septembre	Salade de tomates mozzarella Fricassée de lieu sauce Nantua Ou Cocotte de poulet à la provençale Purée de panais Raisin noir	Potage julienne Boudin noir aux pommes Pommes de terre lyonnaises Haricots verts Cakes au citron
SAMEDI 14 septembre	Sardines Lasagnes Batavia Fromage blanc nature	Plat froid Velouté d'asperge Kassler Salade de lentilles Salade de courgettes Crème dessert
DIMANCHE 15 septembre	Salade d'artichauts vinaigrette Blanquette de veau Pommes de terre campagnardes Navets persillés Tarte exotique	Brouet d'oignons Sauté de bœuf sauce roquefort Polenta Epinards Purée pommes coing

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE
de repas

menus DIABÉTIQUES
DU 26 AOÛT AU 15 SEPTEMBRE 2024

L'activité physique permet de préserver et de conserver notre santé. Elle est essentielle afin de lutter notamment contre le surpoids, les maladies cardio-vasculaires et l'ostéoporose. Elle permet également le maintien de notre force musculaire et notre mobilité. Il est recommandé d'en pratiquer au moins 30 minutes par jour.

En période estivale, la priorité est de bien s'hydrater avant, pendant et après l'activité et de l'exercer le matin dans un endroit frais en privilégiant des activités douces comme les promenades, le bricolage, le jardinage et quelques étirements.



N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

