



PORTAGE menus DIABETIQUES



SEMAINE 32 *lundi 9 août 2021* au *dimanche 15 août 2021*

	ENTREE	PLAT A AU CHOIX	PLAT B AU CHOIX	LAITAGE	DESSERT
lundi 9 août 2021	Soupe de légumes BIO	Steak haché de veau ou Manchons de canard (SARL Aldabia, St Martin Arrossa)		St Môret	Calin nature
	Tomates en salade	Pommes vapeur + Brocolis et poivrons persillés			
mardi 10 août 2021	Soupe de légumes BIO	Penne dinde, basilic, poivrons ou Pavé de saumon		Fromage blanc sans sucre	Fruit de saison
	Betteraves en salade	Penne + Purée de carottes à l'aneth			
mercredi 11 août 2021	Soupe de légumes BIO	Dos de colin ou Côte de porc		P'tit cabray chèvre	Compote pomme-fraise
	Concombres vinaigrette aux poivrons	Boullgour crémeux aux champignons + Ratatouille			
jeudi 12 août 2021	Soupe de légumes BIO	Steak haché de bœuf ou Blanquette de veau "ss sauce"		Cantadou	Petits suisses sans sucre
	Chou-fleur vinaigrette	Haricots blancs bretonne + Brunoise de légumes			
vendredi 13 août 2021	Soupe de légumes BIO	Lieu noir vapeur au citron ou Brochette de dinde		Yaourt artisanal (Bastidarra) sans sucre	Fruit de saison
	Carottes râpées	Riz créole + Chartreuse de choux			
samedi 14 août 2021	Soupe de légumes BIO	Aiguillettes de poulet ou Omelette nature		Boursin nature	Compote
	Cœurs d'artichauts	Pommes vapeur + Basquaise			
dimanche 15 août 2021	Soupe de légumes BIO	Spaghettis bolognaise BIO ou Rôti de dinde	Spaghettis BIO + Trio de légumes	Chanteneige BIO	Fromage blanc BIO sans sucre
	Chou rouge BIO en salade				

Des changements de dernière minute peuvent intervenir exceptionnellement en fonction des approvisionnements. Dans ce cas là nous vous en tiendrons informés

Toutes nos viandes bovines sont d'origine locale, France ou UE. ☐

Pour information, les plats livrés peuvent contenir les allergènes suivants , à l'état de traces ou non : céréales contenant du gluten, fruits à coque, crustacés, céleri, œufs, moutarde, poissons, soja, lait et lactose, anhydride sulfureux et sulfites, lupin, arachides et mollusques.

MERCI DE FAIRE VOS CHOIX CI-DESSOUS : Coupon à remettre au livreur

✂-----

Nom :

Commande SEMAINE 32

lundi 9 août 2021	AD	BD
mardi 10 août 2021	AD	BD
mercredi 11 août 2021	AD	BD
jeudi 12 août 2021	AD	BD
vendredi 13 août 2021	AD	BD
samedi 14 août 2021	AD	BD
dimanche 15 août 2021	AD	BD