

NOM & ADRESSE .....

.....

.....

TÉLÉPHONE .....

**MENU DIABETIQUE**

**SEMAINE 12**

PAIN OUI  NON

|                         | <b>lundi</b><br>16-mars          | <b>mardi</b><br>17-mars                   | <b>mercredi</b><br>18-mars      | <b>jeudi</b><br>19-mars       | <b>vendredi</b><br>20-mars            | <b>samedi</b><br>21-mars | <b>dimanche</b><br>22-mars            |
|-------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| <b>POTAGES</b><br>***** | Potage du jour<br>*****          | Potage du jour<br>*****                   | Potage du jour<br>*****         | Potage du jour<br>*****       | Potage du jour<br>*****               | Potage du jour<br>*****  | Potage du jour<br>*****               |
| <b>HORS D'OEUVRES</b>   | Salade d'endives au bleu et noix | Salade de cœur de palmier                 | Tourte chèvre épinards          | Duo de betteraves et carottes | Pâté de campagne condiments           | Salade haricots verts    | Roulé au fromage                      |
| Allergènes<br>*****     | 7-12<br>*****                    | 12<br>*****                               | 1-3-7<br>*****                  | 5-12<br>*****                 | 7<br>*****                            | 5-12<br>*****            | 1-7<br>*****                          |
| <b>PLATS</b>            | Cassoulet                        | Poitrine de veau<br>Gratin de choux fleur | Emincé de porc<br>pommes rôties | Spaghettis bolognaises        | Poisson du jour<br>Choux de Bruxelles | Pot au feu à l'ancienne  | Osso bucco de dinde - Pâtes au beurre |
| Allergènes<br>*****     | 5-9<br>*****                     | 5-7<br>*****                              | 10-12<br>*****                  | 1-5-9<br>*****                | 7-4<br>*****                          | 9<br>*****               | 1-9-12<br>*****                       |
| <b>FROMAGES</b>         | St Nectaire                      | Petits suisses                            | Chanteneige                     | Tartare aux fines herbes      | Gouda                                 | St Paulin portion        | Baechler au lait entier               |
| Allergènes<br>*****     | 7<br>*****                       | 7<br>*****                                | 7<br>*****                      | 7<br>*****                    | 7<br>*****                            | 7<br>*****               | 7<br>*****                            |
| <b>DESSERTS</b>         | mini cake citron                 | Fruit de saison                           | yaourt sans sucre               | Compote                       | Fruit de saison                       | Semoule au chocolat      | Paris Brest                           |
| Allergènes              | 7                                | 1-7-8                                     |                                 | 7                             | 1-7                                   | 7                        | 1-7                                   |

| Allergènes     |    |
|----------------|----|
| Gluten         | 1  |
| Crustacés      | 2  |
| Œufs           | 3  |
| Poissons       | 4  |
| Arachide       | 5  |
| Soja           | 6  |
| Lait           | 7  |
| Fruits à coque | 8  |
| Céleri         | 9  |
| Moutarde       | 10 |
| Sésame         | 11 |
| Sulfite        | 12 |
| Lupin          | 13 |
| Mollusques     | 14 |

NOM & ADRESSE .....

.....

.....

TÉLÉPHONE .....

**MENU DIABETIQUE**

**SEMAINE 13**

PAIN OUI  NON

|                      | lundi<br>23-mars             | mardi<br>24-mars        | mercredi<br>25-mars                   | jeudi<br>26-mars                                | vendredi<br>27-mars                      | samedi<br>28-mars                     | dimanche<br>29-mars                        |
|----------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|
| <b>POTAGES</b>       | Potage du jour<br>*****      | Potage du jour<br>***** | Potage du jour<br>*****               | Potage du jour<br>*****                         | Potage du jour<br>*****                  | Potage du jour<br>*****               | Potage du jour<br>*****                    |
| <b>HORS D'ŒUVRES</b> | Salade niçoise               | Quiche océane maison    | Duo de saucissons                     | Salade norvégienne                              | Salade de chou rouge                     | Celeri rémoulade                      | Roulé jambon macédoine                     |
| Allergènes           | 4-3                          | 4-1-3                   | 12                                    | 1-4-5-10  | 5-10                                     | 5-10                                  | 5-10-12                                    |
| *****                | *****                        | *****                   | *****                                 | *****   | *****                                    | *****                                 | *****                                      |
| <b>PLATS</b>         | Côte de porc Salsifis au jus | Hachis parmentier       | Saucisse grillée Haricots à la tomate | Sauté de dinde aux champignons Gratin de celeri | Brandade de poissons maison salade verte | Sauté de boeuf Blé aux petits légumes | Rôti de veau Pommes grenailles champignons |
| Allergènes           | 5                            | 5                       | 12-9-7                                | 7-4   | 1-12                                     | 12                                    | 12   |
| *****                | *****                        | *****                   | *****                                 | *****   | *****                                    | *****                                 | *****                                      |
| <b>FROMAGES</b>      | Saint Paulin portion         | Cantal jeune AOC        | Baechler au Funegrec                  | Brie entier                                     | Fromage blanc                            | Emmental                              | Tome blanche                               |
| Allergènes           | 7                            | 7                       | 7                                     | 7   | 7  | 7                                     | 7  |
| *****                | *****                        | *****                   | *****                                 | *****   | *****                                    | *****                                 | *****                                      |
| <b>DESSERTS</b>      | Fruit de saison              | Yaourt fruit sans sucre | Compote de fruits                     | Fruit de saison                                 | Salade de fruits                         | Semoule aux raisins sans sucre        | Moelleux aux pommes                        |
| Allergènes           |                              | 3-7                     | 6-7                                   | 1-3   |  | 1-7                                   | 1-3-5                                      |

| Allergènes     |    |
|----------------|----|
| Gluten         | 1  |
| Crustacés      | 2  |
| Œuf            | 3  |
| Poissons       | 4  |
| Arachide       | 5  |
| Soja           | 6  |
| Lait           | 7  |
| Fruits à coque | 8  |
| Céleri         | 9  |
| Moutarde       | 10 |
| Sésame         | 11 |
| Sulfite        | 12 |
| Lupin          | 13 |
| Mollusques     | 14 |

NOM & ADRESSE .....

.....

.....

TÉLÉPHONE ...../...../...../.....

**MENU DIABETIQUE**

**SEMAINE 14**

PAIN OUI  NON

|                         | lundi<br>30-mars                | mardi<br>31-mars   | mercredi<br>1-avr.                       | jeudi<br>2-avr.                  | vendredi<br>3-avr.                 | samedi<br>4-avr.                        | dimanche<br>5-avr.                             |
|-------------------------|---------------------------------|--|--|----------------------------------|------------------------------------|---|--|
| <b>POTAGES</b><br>***** | Potage du jour<br>*****         | Potage du jour<br>*****                                  | Potage du jour<br>*****                  | Potage du jour<br>*****          | Potage du jour<br>*****            | Potage du jour<br>*****                 | Potage du jour<br>*****                        |
| <b>HORS D'ŒUVRES</b>    | Salade d'endive - noix emmental | betteraves rouges  | mousseron de canard                      | Saucisson à l'ail fumé           | poireaux vinaigrette               | Salade de pommes de terre et thon       | jambon de pays condiments                      |
| Allergènes              | 7-8-5-12                        | 12   | 1-7-12                                   | 12                               | 12-5                               | 4-5-10-12                               |  |
| *****                   | *****                           | *****  | *****                                    | *****                            | *****                              | *****                                   | *****  |
| <b>PLATS</b>            | Couscous                        | Sauté de Volaille bourguignonne - Pommes de terre vapeur | choux braisé à l'ancienne saucisse fumée | Pot au feu maison et ses légumes | Lasagnes de poissons à la normande | Escalope viennoise purée de Pois cassés | Mignon de porc à la crème - Torsades au beurre |
| Allergènes              | 5-12                            | 12-5   | 12-5                                     |                                  | 1-4-7-14                           | 1-3-7                                   | 1-7-12   |
| *****                   | *****                           | *****  | *****                                    | *****                            | *****                              | *****                                   | *****  |
| <b>FROMAGES</b>         | vache qui rit                   | Tomme livradois  | Gouda au lait de vache Beausejour        | camembert portion                | Mont Cadi                          | Saint Nectaire                          | Baechler au lait entier                        |
| Allergènes              | 7                               | 7  | 7  | 7                                | 7                                  | 7                                       | 7  |
| *****                   | *****                           | *****  | *****                                    | *****                            | *****                              | *****                                   | *****  |
| <b>DESSERTS</b>         | Fruit de saison                 | Compote pomme ou poire                                   | fruit de saison                          | yaourt nature                    | fruit                              | œuf au lait maison                      | moelleux au chocolat                           |
| Allergènes              | 3-7                             |  |  | 1-3-7                            | 7                                  | 7-3                                     | 1-3-7  |

| Allergènes     |    |
|----------------|----|
| Gluten         | 1  |
| Crustacés      | 2  |
| Œuf            | 3  |
| Poissons       | 4  |
| Arachide       | 5  |
|                | 6  |
| Soja           |    |
| Lait           | 7  |
| Fruits à coque | 8  |
| Céleri         | 9  |
|                | 10 |
| Moutarde       |    |
| Sésame         | 11 |
| Sulfite        | 12 |
| Lupin          | 13 |
| Mollusques     | 14 |

NOM & ADRESSE .....

.....

TÉLÉPHONE ...../...../...../.....

PAIN OUI  NON

|                         | <b>lundi</b><br>06-avr                                | <b>mardi</b><br>07-avr            | <b>mercredi</b><br>08-avr       | <b>jeudi</b><br>09-avr  | <b>vendredi</b><br>10-avr       | <b>samedi</b><br>11-avr                 | <b>dimanche</b><br>12-avr     |
|-------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------|
| <b>POTAGES</b><br>***** | Potage du jour<br>*****                               | Potage du jour<br>*****           | Potage du jour<br>*****         | Potage du jour<br>***** | Potage du jour<br>*****         | Potage du jour<br>*****                 | Potage du jour<br>*****       |
| <b>HORS D'ŒUVRES</b>    | Taboulé maison  | salade de champignons             | Paté en croûte                  | Œufs mimosa             | Tartelette oignons maison       | Terrine de poissons Mayonnaise          | Salade Choux Jambon/ Emmental |
| Allergènes<br>*****     | 1-5<br>*****  | 5-12<br>*****                     | 1-3-7-9-12<br>*****             | 3-5-10<br>*****         | 1-3-7<br>*****                  | 3-7-12<br>*****                         | 12-5-7<br>*****               |
| <b>PLATS</b>            | Sauté de Lapin à la moutarde Duo Brocolis champignons | Rôti de dinde Carottes persillées | Emincé de volaille Penne regate | Lasagnes de bœuf maison | Poisson du jour Purée de panais | Travers de Porc pommes grenaille rôties | Blanquette de Veau Riz blanc  |
| Allergènes<br>*****     | 12-9-10-5<br>*****                                    | 12-5<br>*****                     | 12-5-7-1<br>*****               | 1-5-7<br>*****          | 7-12<br>*****                   | 5<br>*****                              | 5-7-12<br>*****               |
| <b>FROMAGES</b>         | Tartare fines herbes                                  | Gouda au Fenugrec                 | Saint Paulin portion            | Chanteneige             | Brie entier                     | cantal jeune AOC                        | Fourme d'Ambert               |
| Allergènes<br>*****     | 7<br>*****  | 7<br>*****                        | 7<br>*****                      | 7<br>*****              | 7<br>*****                      | 7<br>*****                              | 7<br>*****                    |
| <b>DESSERTS</b>         | Fruit de saison                                       | Compote                           | Yaourt aux fruits               | Salade de fruit         | Panna cotta aux fruits rouges   | fruit de saison                         | Eclair au Café                |
| Allergènes              |   | 7                                 | 7                               | 1-6-7                   |                                 |   | 1-3-7                         |

| Allergènes     |    |
|----------------|----|
| Gluten         | 1  |
|                |    |
| Crustacés      | 2  |
| Œufs           | 3  |
| Poissons       | 4  |
| Arachide       | 5  |
| Soja           | 6  |
| Lait           | 7  |
| Fruits à coque | 8  |
| Céleri         | 9  |
| Moutarde       | 10 |
| Sésame         | 11 |
| Sulfite        | 12 |
| Lupin          | 13 |
| Mollusques     | 14 |

NOM & ADRESSE .....

.....

.....

PAIN OUI  NON

**SEMAINE 16**

TÉLÉPHONE ...../...../...../.....

|                         | <b>lundi</b><br>13-avr                                 | <b>mardi</b><br>14-avr                           | <b>mercredi</b><br>15-avr                  | <b>jeudi</b><br>16-avr                   | <b>vendredi</b><br>17-avr                               | <b>samedi</b><br>18-avr                       | <b>dimanche</b><br>19-avr                                |
|-------------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| <b>POTAGES</b><br>***** | Potage du jour<br>*****                                | Potage du jour<br>*****                          | Potage du jour<br>*****                    | Potage du jour<br>*****                  | Potage du jour<br>*****                                 | Potage du jour<br>*****                       | Potage du jour<br>*****                                  |
| <b>HORS</b>             | salade de surimi &<br>condiments                       | Salade composée<br>emmental-maïs<br>cervelas     | Tarte aux poireaux<br>maison               | Tranche de pâté<br>de tête vinaigrette   | Salade de gésiers -<br>magrets - tomates<br>et croûtons | salade de<br>coquille au thon-<br>tomates     | Coquille St<br>Jacques                                   |
| <b>D'OEUVRES</b>        |  |  |  |  |   |   |  |
| Allergènes<br>*****     | 1-2-3-5-10-4<br>*****                                  | 1-5-7-12<br>*****                                | 1-3-7<br>*****                             | 12-5<br>*****                            | 1-5-10-<br>*****  | 1-3-4-12<br>*****                             | 1-2-4-7-12<br>*****                                      |
| <b>PLATS</b>            | Emincé de boeuf<br>écrasé de pomme<br>de terre à l'ail | Sauté de porc<br>provençale -<br>boulgour nature | Cuisse de poulet<br>épinards à la<br>crème | Chipolatas grillées<br>Purée de carottes | Poisson du jour<br>Poêlée rustique                      | Côte de porc<br>Haricots beurre<br>persillade | Paupiette de dinde<br>aux champignons<br>Pommes dauphine |
| Allergènes<br>*****     | 5-12<br>*****  | 1-5<br>*****                                     | 5-7<br>*****                               | 5-12-7<br>*****                          | 4-7<br>*****  | 10-5<br>*****                                 | 1-5-12<br>*****  |
| <b>FROMAGES</b>         | rondelé aux noix                                       | Emmental   | Tome blanche                               | vache qui rit                            | tomme livradois   | gouda au lait de<br>vache<br>Beausejour       | Brie de Meaux  |
| Allergènes<br>*****     | 7<br>*****   | 7<br>*****                                       | 7<br>*****                                 | 7<br>*****                               | 7<br>*****  | 7<br>*****                                    | 7<br>*****   |
| <b>DESSERTS</b>         | fruit  | Moelleux au citron<br>maison                     | Fruit                                      | compote                                  | fruit   | Petit suisse                                  | gâteau Basque<br>maison                                  |
| Allergènes              | 7  | 1-3-7  |  | 1-3-7                                    | 3-1-7   |   | 1-3-7  |

| <b>Allergènes</b> |    |
|-------------------|----|
| Gluten            | 1  |
|                   |    |
| Crustacés         | 2  |
| Œufs              | 3  |
| Poissons          | 4  |
| Arachide          | 5  |
| Soja              | 6  |
| Lait              | 7  |
| Fruits à coque    | 8  |
| Céleri            | 9  |
| Moutarde          | 10 |
| Sésame            | 11 |
| Sulfite           | 12 |
| Lupin             | 13 |
| Mollusques        | 14 |

NOM & ADRESSE .....

**MENU DIABETIQUE**

**SEMAINE 17**

TÉLÉPHONE ...../...../...../.....

POTAGE OUI  NON   
 PAIN OUI  NON

|                     | lundi<br>20-avr.                        | mardi<br>21-avr.                         | mercredi<br>22-avr.                  | jeudi<br>23-avr.                   | vendredi<br>24-avr.                 | samedi<br>25-avr.                  | dimanche<br>26-avr.                   |
|---------------------|---|--|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>HORS D'ŒUVRE</b> | Potage<br>*****<br>Cake salé aux olives | Potage<br>*****<br>Tarte aux champignons | Potage<br>*****<br>Chorizo           | Potage<br>*****<br>Croque Monsieur | Potage<br>*****<br>salade perroquet | Potage<br>*****<br>Accras de morue | Potage<br>*****<br>Bouchée à la reine |
| Allergènes          | 1-3-7-12                                | 1-3-7                                    | 12                                   | 1-7                                | 5                                   | 1-7-2-4                            | 1-7-12                                |
| <b>PLATS</b>        | Paëlla maison                           | Petit salé aux lentilles                 | Tajine de boulettes de boeuf semoule | Chou farci maison                  | Poisson du jour haricots vert       | Jambon fumé Gratin de potiron      | Sauté de veau marengo Pommes de terre |
| Allergènes          | 2-4-5                                   | 12-5                                     | 1-5                                  | 5-12                               | 1-4-7                               | 12-7                               | 5-12                                  |
| <b>FROMAGES</b>     | Camembert portion                       | Mont Cadi                                | Saint nectaire                       | Petits suisse                      | Baechler au lait entier             | Tartares aux fines herbes          | Gouda au fenugrec                     |
| Allergènes          | 7                                       | 7  | 7                                    | 7                                  | 7                                   | 7                                  | 7                                     |
| <b>DESSERTS</b>     | compote de fruits                       | Yaourt fruit                             | fruit de saison                      | Tarte aux pommes                   | crêpe nature                        | moelleux citron                    | foret noire maison                    |
| Allergènes          |   | 1-7                                      |                                      | 1                                  | 1-3-7                               | 1-7                                | 1-3-7                                 |

| Allergènes     |    |
|----------------|----|
| Gluten         | 1  |
| Crustacés      | 2  |
| Œuf            | 3  |
| Poissons       | 4  |
| Arachide       | 5  |
| Soja           | 6  |
| Lait           | 7  |
| Fruits à coque | 8  |
| Céleri         | 9  |
| Moutarde       | 10 |
| Sésame         | 11 |
| Sulfite        | 12 |
| Lupin          | 13 |
| Mollusques     | 14 |

Pour vous être agréable et faciliter les commandes, nous vous demandons de bien vouloir choisir vos plats en les encerclant. Ces menus sont susceptibles de modifications en fonction des approvisionnements.

**CIAS DU LIBOURNAIS**  
**Service portage de repas à domicile**  
**146 rue du Président Doumer**  
**Tél : 05 57 55 57 33 / Mail : portage@lacali.fr**

**MENU DIABETIQUE**

**SEMAINE 18**

NOM & ADRESSE .....

.....

.....

TÉLÉPHONE .....

PAIN

OUI

NON

|                      | <b>lundi</b><br>27-avr                            | <b>mardi</b><br>28-avr  | <b>mercredi</b><br>29-avr                           | <b>jeudi</b><br>30-avr                        | <b>vendredi</b><br>01-mai                                 | <b>samedi</b><br>02-mai                                      | <b>dimanche</b><br>03-mai                                |
|----------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| <b>HORS D'ŒUVRES</b> | <b>Potage</b><br>*****<br>Macédoine<br>Mayonnaise | <b>Potage</b><br>*****<br>Rillettes de porc<br>condiments         | <b>Potage</b><br>*****<br>Maquereau au vin<br>blanc | <b>Potage</b><br>*****<br>Salade de lentilles | <b>Potage</b><br>*****<br>Salade coleslow                 | <b>Potage</b><br>*****<br>Salade p/d terre<br>h-vert œuf dur | <b>Potage</b><br>*****<br>Terrine de saumon              |
| <b>Allergènes</b>    | 3-10-12-5   | 12  | 12-4  | 5-10  | 5-9   | 3-5-10   | 1-2-4-5-7-9  |
| <b>PLATS</b>         | <b>Tartiflette</b>                                | <b>Poulet rôti du<br/>Sud Ouest Duo de<br/>carottes et navets</b> | <b>Boulettes d'agneau<br/>flageolets</b>            | <b>Choucroute<br/>traditionnelle</b>          | <b>Poisson du jour<br/>Petits pois à la<br/>française</b> | <b>Endives au jambon</b>                                     | <b>Cuisse de pintade<br/>rôtie gratin<br/>dauphinois</b> |
| <b>Allergènes</b>    | 5-7-12  | 5-12  | 5   | 5-12  | 5-7-4   | 7  | 5-7-12   |
| <b>FROMAGES</b>      | <b>St Paulin portion</b>                          | <b>Chanteneige</b>  | <b>Brie à la coupe</b>                              | <b>Cantal jeune AOC</b>                       | <b>Fourme d'Ambert</b>                                    | <b>Rondelé aux noix</b>                                      | <b>Emmental</b>  |
| <b>Allergènes</b>    | 7   | 7   | 7   | 7   | 7   | 7  | 7  |
| <b>DESSERTS</b>      | <b>yaourt nature</b>                              | <b>Moelleux sans<br/>sucre</b>                                    | <b>Compote</b>                                      | <b>Fruit</b>                                  | <b>yaourt aux fruits</b>                                  | <b>fruit</b>   | <b>Baba au rhum</b>                                      |
| <b>Allergènes</b>    | 7   |   |   | 1-3-7   | 1-3-5-7   | 7  | 1-3-7-12   |

| Allergènes     |    |
|----------------|----|
| Gluten         | 1  |
|                |    |
|                |    |
| Crustacés      | 2  |
| Œufs           | 3  |
| Poissons       | 4  |
| Arachide       | 5  |
| Soja           | 6  |
| Lait           | 7  |
| Fruits à coque | 8  |
| Céleri         | 9  |
| Moutarde       | 10 |
| Sesame         | 11 |
| Sulfite        | 12 |
| Lupin          | 13 |
| Mollusques     | 14 |

Pour vous être agréable et faciliter les commandes, nous vous demandons de bien vouloir choisir vos plats en les encerclant. Ces menus sont susceptibles de modifications en fonction des approvisionnements.