

Centre Intercommunal d'Action Sociale du — PAYS GRENAOIS —



Artassenx - Bascons - Bordères et Lamensans - Castandet - Cazères sur l'Adour - Grenade sur l'Adour -
Larivière Saint-Savin - Le Vignau - Lussagnet - Maurrin - Saint-Maurice sur l'Adour

MENU DIABÉTIQUE

SEMAINE 5 - DU 29 JANVIER AU 4 FÉVRIER 2024

	LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31	JEUDI 1ER	VENDREDI 2	SAMEDI 3	DIMANCHE 4
ENTRÉE	MACÉDOINE MAYONNAISE	BETTERAVES EN SALADE	CAROTTES RAPÉES	MASCARADE DE CRUDITEÉS	RADIS BEURRE	SALADE DE CŒURS DE PALMIERS	SALADE BLANCHE
	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE
PLAT	PAUPIETTE EN SAUCE	SAUTÉ DE POULET EN SAUCE	*RÔTI DE PORC*	BŒUF À LA FOYOT	RÔTI DE DINDE	*PAIN DE VIANDE MAISON*	PALERON DE BŒUF
ACCOMPAGNEMENT	POMMES RISSOLÉES (200GR)	HARICOTS BLANCS (200GR)	POMMES VAPEUR (200GR)	SEMOULE (200GR)	RIZ (200GR)	PÂTES AU BEURRE (200GR)	POLENTA AUX CAROTTES (200GR)
FROMAGE	TOMME BLANCHE	CAMEMBERT	MIMOLETTE	EMMENTAL	FROMAGE	BRIE	EDAM
DESSERT	COMPOTE SANS SUCRE	YAOURT SANS SUCRE	FRUIT	FROMAGE BLANC SANS SUCRE	COMPOTE SANS SUCRE	YAOURT SANS SUCRE	FRUIT

* : présence de viande porcine dans le plat

Nos pommes et kiwis viennent du sud ouest.

MASCARADE DE CRUDITÉS: chou rouge, chou blanc, carottes rapés, vinaigrette

BŒUF FOYOT: sauté de bœuf, estragon, oignon, crème, vin blanc

SALADE BLANCHE: pousses de soja, cèleri rapé, cœurs de palmier, mayonnaise

PAIN DE VIANDE MAISON: hache de bœuf, chair a saucisse, œuf, chapelure, lait, herbes aromatiques, épices, moutarde + sauce brune

Centre Intercommunal d'Action Sociale du — PAYS GRENAUDOIS —



Artassenx - Bascons - Bordères et Lamensans - Castandet - Cazères sur l'Adour - Grenade sur l'Adour -
Larivière Saint-Savin - Le Vignau - Lussagnet - Maurrin - Saint-Maurice sur l'Adour

MENU DIABÉTIQUE

SEMAINE 6 - DU 5 AU 11 FÉVRIER 2024

	LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9	SAMEDI 10	DIMANCHE 11
ENTRÉE	SALADE DE MAÏS	SALADE DE PÂTES	BETTERAVES EN SALADE	SALADE DE CHOU BLANC CHINOISE	TABOULÉ	SALADE AUTOMNALE	POIREAUX VINAIGRETTE
	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE
PLAT	POULET RÔTI	FILET DE POULET EN SAUCE	*RÔTI DE PORC*	FRICASSÉE DE VOLAILLE EN SAUCE	ŒUFS BROUILLÉS AU FROMAGE	AXOA	LANGUE DE BŒUF CUISINÉE
ACCOMPAGNEMENT	POMMES RISSOLÉES (200GR)	CHOU FLEUR	BLÉ (200GR)	RIZ (200GR)	BROCOLIS BÉCHAMEL	PLAT COMPLET	POMMES BOULANGÈRES (200GR)
FROMAGE	CAMEMBERT	FROMAGE	CARRÉ FRAIS	EDAM	ST PAULIN	GOUDA	TOMME BLANCHE
DESSERT	YAOURT NATURE SANS SUCRE	FRUIT	FROMAGE BLANC SANS SUCRE	COMPOTE SANS SUCRE	FROMAGE BLANC SANS SUCRE	COMPOTE SANS SUCRE	FRUIT

* : présence de viande porcine dans le plat

SALADE DE CHOU BLANC CHINOISE: chou blanc rapé, carotte rapée, ciboulette, sauce soja, huile, vinaigre, jus d'orange, miel

SALADE AUTOMNALE: céleri rapé, pomme fruit, noix, vinaigrette

Centre Intercommunal d'Action Sociale du — PAYS GRENAOIS —



Artassenx - Bascons - Bordères et Lamensans - Castandet - Cazères sur l'Adour - Grenade sur l'Adour -
Larivière Saint-Savin - Le Vignau - Lussagnet - Maurrin - Saint-Maurice sur l'Adour

MENU DIABÉTIQUE

SEMAINE 7 - DU 12 AU 18 FÉVRIER 2024

	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17	DIMANCHE 18
ENTRÉE	SALADE DE MAÏS	BETTERAVES EN SALADE	SALADE DE PÂTES	RADIS BEURRE	MACÉDOINE VINAIGRETTE	SALADE ST PIERRE	SALADE DE CŒURS DE PALMIER
	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE
PLAT	POULET RÔTI	PAUPIETTE DE VEAU	OMELETTE	SAUTÉ DE POULET EN SAUCE	RÔTI DE DINDE	EGRENÉ DE BŒUF A LA GRECQUE	POT AU FEU
ACCOMPAGNEMENT	PETITS POIS (200GR)	POMMES DE TERRE GRENAILLE (200GR)	BLETTES BÉCHAMEL	SEMOULE (200GR)	POMMES VAPEUR (200GR)	FLAGEOLETS (200GR)	PLAT COMPLET
FROMAGE	EMMENTAL	CARRÉ FRAIS	EDAM	FROMAGE	BLEU DOUCEUR	BRIE	GOUDA
DESSERT	YAOURT NATURE SANS SUCRE	FRUIT	FROMAGE BLANC SANS SUCRE	COMPOTE SANS SUCRE	YAOURT NATURE SANS SUCRE	COMPOTE SANS SUCRE	FROMAGE BLANC SANS SUCRE

* : présence de viande porcine dans le plat

FARANDOLE DE LÉGUMES: salsifis, courgettes, carottes, persillade

ÉGRENÉ DE BŒUF À LA GRECQUE: egrene de bœuf, sauce tomate, oignon, aubergine

Centre Intercommunal d'Action Sociale du — PAYS GRENAUDOIS —



Artassenx - Bascons - Bordères et Lamensans - Castandet - Cazères sur l'Adour - Grenade sur l'Adour -
Larrivière Saint-Savin - Le Vignau - Lussagnet - Maurrin - Saint-Maurice sur l'Adour

MENU DIABÉTIQUE

SEMAINE 8 - DU 19 AU 25 FÉVRIER 2024

	LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24	DIMANCHE 25
ENTRÉE	DUO DE CRUDITÉS RAPÉES	MACÉDOINE VINAIGRETTE	BETTERAVES EN SALADE	RADIS BEURRE	SALADE DE HARICOTS	SALADE FANTAISIE	SALADE ATURINE
	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE
PLAT	POULET RÔTI	PAUPIETTE DE VEAU EN SAUCE	*SAUTÉ DE PORC EN SAUCE*	RÔTI DE DINDE	JAMBALAYA	MARMITE DE CALAMARS	CANARD PERLÉ À L'ORANGE
ACCOMPAGNEMENT	LENTILLES MAISON (200GR)	POMMES DE TERRE RISSOLÉES (200GR)	POMMES DE TERRE HARICOTS VERTS	BLÉ (200GR)	PLAT COMPLET	PLAT COMPLET	PLAT COMPLET
FROMAGE	MIMOLETTE	CAMEMBERT	EMMENTAL	EDAM	FROMAGE	GOUDA	TOMME NOIRE
DESSERT	COMPOTE SANS SUCRE	YAOURT NATURE SANS SUCRE	FRUIT	FROMAGE BLANC SANS SUCRE	COMPOTE SANS SUCRE	YAOURT NATURE SANS SUCRE	FRUIT

* : présence de viande porcine dans le plat

DUO DE CRUDITÉS: carottes et céleri rapés, mayonnaise

SALADE FANTAISIE: carotte rapées, pomme, raisins secs, vinaigrette

CANARD PERLÉ À L'ORANGE: boulgour, effilochée de canard, jus d'orange, orange, oignon

SALADE ATURINE: pousses de soja, pomme, poivron, persil, vinaigrette

JAMBALAYA: riz, crevettes, dés de poulet, oignon, petits légumes, noix de coco, curcuma

MARMITE DE CALAMARS: pdt, calamars, moules, oignon, sauce tomate, fumet de poisson, vin blanc, crème, ail, persil

Centre Intercommunal d'Action Sociale du — PAYS GRENAOIS —



Artassenx - Bascons - Bordères et Lamensans - Castandet - Cazères sur l'Adour - Grenade sur l'Adour -
Larrivière Saint-Savin - Le Vignau - Lussagnet - Maurrin - Saint-Maurice sur l'Adour

MENU DIABÉTIQUE

SEMAINE 9 - DU 26 FÉVRIER AU 3 MARS 2024

	LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 1ER	SAMEDI 2	DIMANCHE 3
ENTRÉE	SALADE TRIOLO	SALADE DE MAÏS	BETTERAVES EN SALADE	RADIS BEURRE	MACÉDOINE MAYONNAISE	SALADE SOJA ET MAÏS	CAROTTES À LA MAROCAINE
	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE	POTAGE
PLAT	*SAUTÉ DE PORC CUISINÉ*	POULET RÔTI	FRICASSÉE DE VOLAILLE EN SAUCE	*FEIJOADA*	FILET DE POISSON EN SAUCE	NOUILLES DES MANDARINS	COUSCOUS
ACCOMPAGNEMENT	POMMES GRENAILLES (200GR)	PETITS POIS (200GR)	POMMES VAPEUR (200GR)	PLAT COMPLET	RIZ (200GR)	PLAT COMPLET	PLAT COMPLET
FROMAGE	EDAM	BLEU DOUCEUR	CARRÉ FRAIS	GOUDA	FROMAGE	EMMENTAL	ST PAULIN
DESSERT	COMPOTE SANS SUCRE	YAOURT NATURE SANS SUCRE	FRUIT	FROMAGE BLANC SANS SUCRE	COMPOTE SANS SUCRE	YAOURT NATURE SANS SUCRE	FRUIT

* : présence de viande porcine dans le plat

CHOU COLESLAW: chou et carottes rapées, mayonnaise

FEIJOADA: haricots rouges et blancs, chorizo, saucisson à l'ail, carottes, tomates, oignon

CAROTTES À LA MAROCAINE: carottes lamelles, cumin, fleur d'oranger, mandarine

CAPONATINE D'AUBERGINES: aubergines, tomate, oignons, cèleri branche, capres