



MENUS '4 SAISONS' | DU 01 AVRIL 2024 AU 07 AVRIL 2024 |

Annemasse Portage Diabétique - Déjeuner

Du 01 avril au 07 avril

LUNDI

Segments de pamplemousse
Boulettes d'agneau sauce abricot
Flageolets à l'ail
Haricots verts persillés
Cantal AOP
Mini cake citron S/sucre ajouté



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Sauté de boeuf à l'ancienne
Choux braisés
Semoule **BIO** aux petits légumes
Pavé frais
Fruit de saison



MERCREDI

Terrine de poisson et sa mayonnaise
Aiguillettes de poulet sauce curry
Céleri à la normande
Haricots blancs à la tomate
Tomme des Pyrénées
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Crêpe au fromage
Moussaka
Riz créole
Camembert
Cocktail de fruits sans sucre



VENDREDI

Salade de lentilles aux échalotes
Gratin de poisson et fruits de mer
Poêlée de légumes frais (carottes, navets)
Tortis
Faisselle **BIO**
Poire à la cannelle



SAMEDI

Salade Arlequin (carottes, salade verte, maïs)
Boudin aux oignons
Endives Braisées
Purée St Germain
Tomme blanche
Compote sans sucre



DIMANCHE

Chiffonade de rosette et cornichons
Sauté de volaille à la dijonnaise
Gratin de brocolis
Purée de pommes de terre
Fromage bleu **BIO**
Mini cake citron S/sucre ajouté



RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





MENUS '4 SAISONS' | DU 08 AVRIL 2024 AU 14 AVRIL 2024 |

Annemasse Portage Diabétique - Déjeuner

Du 08 avril au 14 avril

LUNDI

Salade de pommes de terre
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Petits pois au jus
Emmental **BIO**
Cocktail de fruits sans sucre



MARDI

Salade composée (Salade, maïs, poivron)
Poisson à l'aïoli
Pommes de terre et légumes persillés
Fromage blanc **BIO**
Compote sans sucre



MERCREDI

Terrine de campagne et cornichons
Boeuf braisé sauce bourgeoise
Carottes fraîches aux petits oignons
Macaroni
Fourme d'Ambert AOP
Mini cake framboise S/sucre ajouté



JEUDI

Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Blanquette de volaille
Blé aux oignons
Choux braisés
Yaourt nature
Compote sans sucre



VENDREDI

Salade de pâtes tricolores
Filet de lieu sauce citron
Lentilles au jus
Poireaux braisés
Carré du Trièves **BIO**
Fruit **BIO** de saison



SAMEDI

Salade Verte et Pousses de Soja
Tripes à la mode de Caen
Blettes persillées
Pommes vapeur
Pont L'Eveque AOP
Fruit de saison



DIMANCHE

Terrine de poisson et sa mayonnaise
Filet mignon de porc
Navets sauce blanche
Pommes de terre persillées
Yaourt nature **BIO**
Mini cake cacao S/sucre ajouté



RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





MENUS '4 SAISONS' | DU 15 AVRIL 2024 AU 21 AVRIL 2024 |

Annemasse Portage Diabétique - Déjeuner

Du 15 avril au 21 avril

LUNDI

Salade russe (betteraves, oeufs, pdt...)
Boulettes d'agneau sauce orientale
Brocolis braisés
Petits pois au jus
Emmental **BIO**
Compote sans sucre



MARDI

Salade de lentilles aux échalotes
Sauté de Volaille LABEL ROUGE au jus
Poêlée multicolore
Semoule aux petits légumes
Faisselle **BIO**
Cocktail de fruits sans sucre



MERCREDI

Friand au fromage
Salade verte
Filet de poisson sauce paëlla
Fenouil braisés
Purée de pois cassés
Bleu
Compote du chef du jour



JEUDI

Mortadelle et cornichons
Spaghetti bolognaise et râpé
Poêlée de poivrons
Cantal AOP
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Salade coleslaw
Filet de lieu sauce bordelaise
Blé
Poêlée champêtre
Fromage blanc **BIO**
Mini cake citron S/sucre ajouté



SAMEDI

Salade de choux fleurs mimosa
Tajine de volaille Label Rouge au citron
Légumes couscous
Semoule **BIO**
Camembert **BIO**
Compote sans sucre



DIMANCHE

Terrine de campagne et cornichons
Calamars à l'Andalouse
Carottes sautées aux oignons
Pommes de terre roastie
Yaourt nature **BIO**
Mini cake cacao S/sucre ajouté



RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





MENUS '4 SAISONS' | DU 22 AVRIL 2024 AU 28 AVRIL 2024 |

Annemasse Portage Diabétique - Déjeuner

Du 22 avril au 28 avril

LUNDI

Salade de haricots verts
Paupiette de veau sauce forestière
Choux fleur braisés
Tortis **BIO** et râpé
Chavroux
Cocktail de fruits sans sucre



MARDI

Salade de blé à l'orientale
Aiguillettes de poulet au thym
Epinards **BIO** à la béchamel
Lentilles au jus
Yaourt nature
Fruit de saison



MERCREDI

Cake chèvre épinards du chef
Hachis parmentier du chef
Salade verte (accompagnement)
Saint nectaire AOP
Pomme au four du chef



JEUDI

Terrine de légumes et mayonnaise
Rôti de porc au jus
Boulghour
Carottes **BIO** à la crème **BIO**
Verchicors **BIO**
Compote sans sucre



VENDREDI

Salade de choux fleur
Moules sauce poulette
Navets sauce blanche
Riz pilaf
Fourme d'Ambert AOP
Fruit **BIO** de saison



SAMEDI

Salade verte
Choucroute Alsacienne
Pommes vapeur
Emmental **BIO**
Compote sans sucre



DIMANCHE

Macédoine mayonnaise
Rôti de veau au jus
Courgettes basquaise
Tagliatelles
Camembert **BIO**
Mini cake cacao S/sucre ajouté



RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

