Diabète mes menus plaisir

MUTUALITÉ FRANÇAISE

MUTUELLE ET PROFESSIONNELLE MGEFI GROUPE vyv

ÉTÉ - semaine 01

Lun
Salade de pâtes au saumon, tomates cerise et concombre, sauce au fromage blanc et ciboulette
Pain

Mar
Salade de lentilles corail, sauce au curry et coriandre
Escalope (veau ou volaille) ou steak de bœuf grillé
Salade verte ou aubergines grillées
Faisselle aux fraises fraîches - Pain

Mer
Salade piémontaise : pommes de terre, tomates, œuf dur, jambon, cornichons et sauce
Laitage
80g de cerises
Pain

Jeu
Tian de blettes à la niçoise : riz ou blettes ou bettes, jambon ou œuf, parmesan
50g de banane
Pain

Ven
Tomates mozzarella
Taboulé au poulet
Fraises au basilic
Pain

Sam
Salade de riz ou de haricots rouges, tomates, poivrons et bœuf haché cuit
Fromage blanc ou yaourt avec des morceaux de pêche et menthe fraîche
Pain

Dim
Bolognaise de pâtes au blé complet aux courgettes
Salade verte
Fromage ou laitage
Compote de prunes à la cannelle
Pain

Diabète mes menus plaisir

MUTUALITÉ FRANÇAISE

MUTUELLE ET PROFESSIONNELLE MGEFI GROUPE vyv

ÉTÉ - semaine 02

Lun
Gratin de chou-fleur, pommes de terre, poisson ou bœuf haché ou volaille ou œufs durs
Salade de fruits rouges
Pain

Mar
Salade au boulgour et à la volaille aux épices indiennes, concombre, tomate, courgettes crues râpées, coriandre fraîche et huile d'olive
Fromage ou laitage
Abricots
Pain

Mer
Salade de fenouil à la feta
Paëlla ou rizotto de poisson et/ou fruits de mer
Pastèque surprise
Pain

Jeu
Salade verte, œuf poché, au plat ou dur, 1 ou 2 filets d'anchois, champignons crus, haricots verts, carottes râpées, cubes de fromage, vinaigrette à l'huile d'olive
Crêpe à la compotée de framboise / Pain

Ven
Papillote de poisson ou gigot de 7 heures ou brochettes de bœuf ou de canard
Ratatouille maison
Fromage de chèvre
Tarte aux fraises sans sucre ajouté
Pain

Sam
Concombre à l'aneth
Pizza au jambon, à l'œuf ou au poisson, fromage et roquette
Melon
Pain

Dim
Tartine à la sardine grillée, tomates et tomates confites
Salade verte ou roquette
Fromage ou laitage
Nectarine
Pain aux céréales

Diabète mes menus plaisir

MUTUALITÉ FRANÇAISE

MUTUELLE ET PROFESSIONNELLE MGEFI GROUPE vyv

ÉTÉ - semaine 03

Lun
Aïoli :
légumes, pommes de terre,
poisson, œufs durs,
et/ou bulots et mayonnaise
à l'ail

Salade de pêches,
de nectarines ou d'abricots
sur lit de fromage blanc

Pain

Mar
Magret de canard
ou confit de canard
Purée de pommes de terre
Salade d'épinards crus

Fromage ou laitage
Pêche

Pain

Mer
Melon

Côte de porc grillée
aux herbes
Haricots verts
et pommes de terre

Laitage nature

Pain

Jeu
Salade de pâtes
au pistou

Papillote de poisson
à la julienne de légumes

Fromage ou laitage
Pastèque

Pain

Ven
Radis

Œuf au plat
Ratatouille

Fromage ou laitage
Clafoutis aux cerises
pas ou peu sucré

Pain

Sam
Assiette composée de
taboulé, cubes de poulet
froid, tomates, concombre

Fromage ou laitage
Fraises natures ou
sucette de fraises
au chocolat noir

Pain

Dim
Salade de tomates,
huile d'olive et basilic frais

Bœuf grillé
Purée brocolis et
pommes de terre

Fromage ou laitage
Salade de fruits frais

Pain

Diabète mes menus plaisir

MUTUALITÉ FRANÇAISE

MUTUELLE ET PROFESSIONNELLE MGEFI GROUPE vyv

ÉTÉ - semaine 04

Lun
Salade d'aubergine
ou artichaut vinaigrette

Poisson grillé
Courgettes à la provençale
et semoule aux épices

Fromage ou laitage
Melon

Pain

Mar
Assiette composée
de tomates, maïs, jambon
sec dégraissé, cubes
de feta ou mozzarella,
huile d'olive

Pêche jaune à la menthe
fraîche

Pain

Mer
Salade de fenouil
cru à l'orange

Sauté de dinde
Riz et chiffonnade
de salade

Fromage ou laitage
Nectarine

Pain

Jeu
Salade de tomates
aux petits oignons blancs

Sardines grillées
2 tartines de pain grillé et
salade verte

Fromage ou laitage
Abricots

Pain

Ven
Salade de pommes
de terre aux graines de
sésame et cumin

Escalope de dinde
ou de poulet
Fenouil

Fromage ou laitage
80g de cerises

Pain

Sam
Gaspacho
concombre et laitue

Hachis Parmentier
aux légumes et au bœuf
ou tian de légumes et
pommes de terre au bœuf

Fromage blanc
aux fruits frais en cube

Pain

Dim
Saumon grillé
aux herbes de Provence
Tomates à la provençale

Fromage ou laitage
Tarte aux fraises
pas ou peu sucrée,
pâte brisée
Pain