## PORTAGE DE REPAS À DOMICILE CAISSE DES ECOLES DE MORNE A L'EAU

MENUS DU 18 AU 30 DÉCEMBRE 2023



sous réserve de modifications



Validé par une diététicienne

## Diabète : une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée

La principale action est de modifier son mode de vie avec une alimentation saine et équilibrée, et la pratique d'une activité physique. Pour les fumeurs. il est essentiel d'arrêter le tabac.

Le traitement du diabète consiste à normaliser le taux de sucre dans le sang pour éviter les complications.

Prendre des repas équilibrés à des horaires réguliers permet de :

- •minimiser les variations du taux de glycémie dans la journée ;
- •contrôler son poids \*limiter le risque cardiovasculaire
- •réduire l'évolution des complications

				reduite l'evolution des complications		
Menus du jour	Betterave à la vinaigrette  Bœuf Semoule  Fromage Compote de pomme	Concombre à la crème persillée Chili con carne Riz Yaourt aux fruits mixés	Feuilleté jardinier  Cordon bleu Lentilles + Carotte  Crème dessert	Jambon de noël et laitue  Ragout de porc local lgname/ Pois d'angole  Buche pâtissière	Duo de légumes  Court bouillon de poisson Riz et épinard  Fromage Banane dessert	Courgette râpée  Cuisse de poulet au four Gratin de pate  Cocktail fruit
Sour	Omelette au fromage Légumes vapeur Madeleine	Wings de poulet Pates aux légumes Tarte aux fruits	Lasagne aux légumes Fruits	Poisson frit à l'oignon Carotte/pomme de terre Flan caramel	Feuilleté au fromage Cassoulet fait maison Yaourt	Poisson pané Printanière de légumes/from/comp
Menus du jour	Pâté de campagne  Nuggets de dinde Gratin de légumes et pomme de terre  Orange	Haricots verts à la vinaigrette  Fricassé de poulet Pâte à la tomate  Flan vanille/chocolat	Coleslaw  Colombo de cabris Riz blanc  Fromage Pastèque	Thon mayonnaise  Chicquetaille de morue Pate douce/Brocolis  Crème dessert	Feuilleté aux légumes Lasagnes fait maison Mandarine	Entrée trico  Sauté de bœuf aux olives Haricots blancs à la tomate  Yaourt
Soir	Saladière Pain Prupaguy au siron	Soupe de pieds de veau aux légumes	Salade de pate au thon Cake marbré	Haricots rouge aux lardons et carotte	Poisson au four sauce blanche Légumes variés	Steak haché Giromonade Madeleine cloche



Pruneaux au sirop





Petit filou







Petit suisse



Madeleine cloche