MENUS DIABÉTIQUES
DU 18 AU 24 AOÛT 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 18 août	Salade de chou-fleur au paprika Emincé de bœuf aux oignons Polenta à la crème Ratatouille Purée de pomme	Crème d'épinards Fromage blanc ail et fines herbes façon bibeleskaes Pommes paillasson Salade de petits pois à la menthe Abricots au naturel
MARDI 19 août	Haricots verts en salade Sauté de dinde créole Riz créole Julienne de légumes chou romanesco Pêche	Potage aux vermicelles Steak de thon grillé sauce catalane Coquillettes à l'huile d'olive Fenouil braisé Yaourt nature
MERCREDI 20 août	Concombre sauce vinaigrette Sauté de porc au romarin Boulgour à l'orientale Tomates rôties au four Moelleux citron	Potage Mehlsupe Omelette aux épinards et emmental Pommes de terre sautées Epinards à la crème Poire pochée au vin
JEUDI 21 août	Tortis sauce bolognaise Salsifis Saint Paulin Prunes vertes	❄ **REPAS FROID** ❄ Coleslaw Salade César Salade de blé Fromage blanc nature
VENDREDI 22 août	Salade de pommes de terre aux oignons rouges Poisson pané sauce tartare **ou** Boulette de bœuf sauce napolitaine Semoule Gratin de courgettes à la béchamel Flan pistache édulcoré	Salade de tomates Tourte vigneronne Salade iceberg et sa vinaigrette Salade de fruits nature
SAMEDI 23 août	Rillette de sardines Boudin blanc et sa sauce au Porto Pommes de terre vapeur Blettes au jus de légumes Banane	Soupe à la bière Palette de porc à la diable Purée de brunoise de légumes Petits suisses natures
DIMANCHE 24 août	Melon vert Aiguillettes de poulet basquaise Blé Gratin de céleri Moelleux framboise	Crème de lentilles Rôti de bœuf au jus d'ail Haricots blanc sauce tomate Cordiale de légumes Nectarine

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

MENUS DIABÉTIQUES
DU 25 AU 31 AOÛT 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 25 août	Betteraves sauce fromage blanc ciboulette Gratin de coquillettes et petits légumes à la dinde Petits suisses natures	Poireaux vinaigrette Clafoutis tomates, olives et sauce tomate Pommes de terre vapeur Poire
MARDI 26 août	Côte de porc sauce charcutière Spaetzle à l'huile d'olive Carottes persillées Buchette de chèvre au lait mélange Melon charentais	Crème de courgettes Ragout de haricots rouges Riz basmati Brunoise de légumes Flan café édulcoré
MERCREDI 27 août	Salade de tomates à l'échalote Steak haché de veau au jus Mélange de céréales Riste d'aubergines Purée pomme pruneau	Velouté de fenouil Filet de colin sauce citronnée Boulgour Brocolis à la béchamel Fromage blanc nature
JEUDI 28 août	Pastèque Sauté de veau Marengo Pommes de terre cube Haricots beurre persillés Prunes jaunes	Potage 4 saisons Sauté de dinde au jus nature Nouilles chinoises aux légumes et sauce soja Julienne de légumes Banane
VENDREDI 29 août	Carottes râpées vinaigrette Filet de grenadier sauce homardine **ou** Escalope de dinde aux oignons Polenta à l'huile d'olive Petits pois à l'anglaise Crêpes natures	❄ **REPAS FROID** ❄ Céleri râpé vinaigrette Jambon Label Rouge et mayonnaise Salade de blé à la provençale Salade de tomates Quetsches dénoyautées au naturel
SAMEDI 30 août	Fond d'artichaut vinaigrette Blanc de dinde à l'estragon Gratin dauphinois Fenouil à la tomate Mousse au chocolat édulcorée	Crème de potiron Fleischkiechle sauce crème Torti à l'huile d'olive Haricots plats à l'ail et au persil Pomme
DIMANCHE 31 août	Salade de lentilles Paleron de bœuf sauce vigneronne Gnocchi au jus de légumes Chou-fleur Mirabelles au naturel	Velouté Dubarry Escalope de dinde panée Semoule Epinards hachés au beurre Flan caramel édulcoré

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

POIVRESEL & boutchou
Restauration solidaire et sociale

MENUS DIABÉTIQUES
DU 01 AU 07 SEPTEMBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 1 septembre	Chou-fleur vinaigrette au cumin Pâtes sauce bolognaise Julienne de légumes à l'ail et au persil Melon charentais	Velouté de tomates basilic Curry de pois chiches au lait coco et riz créole Jeunes carottes Yaourt nature
MARDI 2 septembre	Sauté de bœuf aux petits oignons Blé Brocolis Camembert Purée pomme banane	Potage aux vermicelles Filet de hoki sauce à l'aneth Penne au beurre Fenouil Prunes jaunes
MERCREDI 3 septembre	Friand au fromage Filet de poulet sauce chasseur Pommes de terre sautées Haricots verts à l'ail Yaourt nature	Potage Crécy Omelette aux fines herbes Pommes de terre sautées Courgettes à l'ail Purée pomme coing
JEUDI 4 septembre	Rôti de porc au jus d'herbes Semoule Tomates rôties au four Comté Riz au lait à la vanille	Salade mélangée et sa vinaigrette Tarte aux poireaux Salade de tomates Flan café édulcoré
VENDREDI 5 septembre	Concombre tzatziki Filet d'églefin sauce citron vert **ou** Steak haché de bœuf, sauce au poivre Riz créole Ratatouille Raisin	Velouté d'asperges Salade de museau de bœuf et cornichon Pommes de terre rissolées à l'ail et au persil Céleri braisé Fromage blanc nature
SAMEDI 6 septembre	Salade de tomates et mozzarella Paupiette de veau jus au thym Tagliatelles Blettes à la béchamel gratinées Mousse chocolat édulcorée	Velouté de céleri au paprika Merguez, sauce à l'orientale Semoule Légumes à l'orientale Flan citron édulcoré
DIMANCHE 7 septembre	Surimi mayonnaise Cuisse de poulet rôtie au jus Boulgour Fenouil braisé Pêche	Crème de petits pois Jambon braisé au jus Salade de pommes de terre aux oignons rouges Salade de concombre bulgare Ananas au naturel et sa poudre coco

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE de repas

Menus DIABÉTIQUES
Du 18 août au 07 septembre 2025

LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE : UN SOUTIEN PRÉCIEUX POUR FACILITER VOTRE QUOTIDIEN.

Les intervenant(e)s aides à domicile se concentrent sur le confort et la sécurité de votre environnement. Cela englobe des tâches indispensables comme le ménage, le rangement, l'entretien du linge, l'aide aux courses. L'objectif est de vous offrir un espace de vie agréable et sain, vous libérant des contraintes physiques liées à ces activités.

De son côté, l'Auxiliaire de Vie Sociale intervient plus directement auprès de la personne. Son rôle est d'apporter une assistance dans les actes essentiels de la vie quotidienne : aide à la toilette, à l'habillage, aux déplacements, à la prise de repas (en complément du portage), et si besoin un soutien moral et relationnel. L'AVS est un(e) véritable accompagnant(e), veillant à votre autonomie et à votre bien-être.

En résumé, qu'il s'agisse d'un(e) AD ou d'un(e) AVS, ces professionnels sont là pour vous offrir un accompagnement bienveillant et personnalisé à domicile, complémentaires au service de portage de repas dont vous bénéficiez déjà. Ils contribuent à votre bien-être et à votre maintien à domicile en toute sérénité. N'hésitez pas à vous renseigner en appelant l'Abrapa au 03 88 21 30 21.

N° à contacter

Téléphone : 03.88.37.22.31

POIVRESEL & boutchou
Restauration solidaire et sociale