



POIVRESEL
& bouillabou
Restauration collective et sociale

MENUS DIABÉTIQUES DU 20 AU 26 OCTOBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 20 octobre	Haricots verts vinaigrette Boulettes de bœuf sauce cumin Purée de brunoise de légumes Clémentines	Potage 4 saisons Lasagne épinards ricotta chèvre Chou fleur persillé Riz au lait à la vanille
MARDI 21 octobre	Suprême de volaille au jus Pommes de terre vapeur Choux de Bruxelles Edam Petits suisses nature	Velouté de butternut à la crème Filet de colin au chorizo Coquillettes au beurre Poêlée d'haricots plats, carottes et champignons Purée pêche Crème de potiron
MERCREDI 22 octobre	Salade de carottes râpées Rôti de porc au jus Spaetzle à l'huile d'olive Brocolis Flan café édulcoré	Œufs brouillés à la concassée de tomates Polenta à l'huile d'olive Ratatouille Poires aux épices
JEUDI 23 octobre	Salade de museau de porc et cornichon Goulash de bœuf Boulgour Navets braisés Kaki	Velouté de panais à l'huile de noisette Poêlée de haricots plat à la dinde Nouilles Fromage blanc nature
VENDREDI 24 octobre	Salade de chou blanc au cumin Brandade de poisson ou Hachis parmentier Fromage blanc nature	Velouté Dubarry Tourte vigneronne Salade iceberg Duo de pomme poire à la cannelle
SAMEDI 25 octobre	Salade de céleri cuit Aiguillettes de poulet basquaise Penne au beurre Poêlée de légumes d'antan Pomme	Velouté de brocolis Bœuf mode Jeunes carottes Flan pistache édulcoré
DIMANCHE 26 octobre	Œufs aioli tomate Moussaka Riz pilaf Caponata d'aubergines Flan à la vanille édulcoré	Soupe minestrone Côte de porc sauce raifort Gratin dauphinois Céleri braisé Madeleine

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



POIVRESEL
& bouillabou
Restauration collective et sociale

MENUS DIABÉTIQUES DU 27 OCTOBRE AU 02 NOVEMBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 27 octobre	Macédoine de légumes vinaigrette Sauté de bœuf Marengo Polenta à la crème Céleri persillé Yaourt aux fruits 0%	Potage Saint Germain Steak haché de veau, sauce beaujolaise Boulgour Jardinière de légumes Kaki
MARDI 28 octobre	Bibeleskaes Pommes de terre sautées Carottes persillées Gouda Orange	Crème de navet au cerfeuil Gratin de blette à la volaille Blé Céleri braisé Flan chocolat édulcoré
MERCREDI 29 octobre	Salade de champignons au fromage blanc Emincé de poulet sauce moutarde Coquillettes à l'huile d'olive Chou fleur persillé Petits suisses nature	Potage Crécy Paupiette du pêcheur sauce citronnée Riz créole Fondue de poireaux à la crème Poire
JEUDI 30 octobre	Betteraves cubes vinaigrette Joue de porc sauce brune Lentilles aux oignons Brunoise maraichère Banane	Velouté de haricots verts Emincé de bœuf au paprika Pommes de terre sautées Flan de courgette Moelleux cacao
VENDREDI 31 octobre	Velouté de butternut à la crème Cabillaud sauce Hollandaise ou Aiguillettes de poulet, sauce oignons Purée de betterave Flan à la vanille édulcoré	Crème de panais Spaetzle aux lardons et munster Salade iceberg Purée pomme pruneau
SAMEDI 1 novembre	Emincé de dinde sauce tomate à la provençale Semoule Navets braisés Mimolette Purée pomme banane	Potage mehlispe Œufs durs sauce béchamel Pommes paillason Chou fleur persillé Raisin
DIMANCHE 2 novembre	Terrine de légumes mayonnaise Quenelles de foie sauce raifort Pomme de terre au four Salsifis persillés Fromage blanc nature	Crème de lentilles corail Risotto au poulet et poivron Poêlée de champignons, haricots verts et fèves Purée de pomme

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





POIVRESEL
& boutéhou
Restauration solidaire et sociale

MENUS DIABÉTIQUES DU 03 AU 09 NOVEMBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 3 novembre	Bœuf mode Blé Carottes à l'ail Edam Yaourt nature	Crème de légumes verts Filet de hoki sauce bonne femme Penne à l'huile d'olive Brocolis en béchamel Raisin
MARDI 4 novembre	Salade de chou blanc au cumin Jambon braisé sauce raifort Pommes de terre sautées Poêlée de jeunes carottes, haricots verts et pois gourmands Clémentines	Potage aux vermicelles Falafel et sauce tomate Boulgour Navets braisés Flan praliné édulcoré
MERCREDI 5 novembre	Velouté Dubarry Chili con carne Riz créole Jardinière de légumes aux épices mexicaine Poire	Potage de tomates Omelette basquaise Pommes de terre rissolées Piperade Petits suisses natures
JEUDI 6 novembre	Céleri râpé vinaigrette Emincé de poulet à la crème Pépinettes Duo de haricots verts et champignons Pêche au naturel	Potage Crécy Quiche lorraine Semoule aux petits légumes Endives braisées Fromage blanc nature
VENDREDI 7 novembre	Coleslaw Filet de merlu meunière et son citron frais ou Escalope de dinde panée Pommes de terre lamelles Brocolis Petits suisses natures	Soupe à la bière Fleischsnack sauce échalote Crozets Chou romanesco Cocktail de fruits au naturel
SAMEDI 8 novembre	Poireaux vinaigrette Gratin de torti au jambon de dinde aux petits légumes Salade batavia Mirabelles au naturel	Soupe à la semoule grillée Saucisse paysanne au jus Lentilles aux oignons Carottes à l'étuvée Yaourt nature
DIMANCHE 9 novembre	Jambon blanc Sauté de veau Marengo Polenta rôtie Petits pois à l'étouffée Flan à la vanille édulcoré	Crème de champignons Risotto au bleu et noix Julienne de légumes Kiwi

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE
de repas**

Menus DIABÉTIQUES
Du 20 octobre au 09 novembre 2025

VOS COMMANDES

Nos menus, élaborés par une diététicienne, allient équilibre nutritionnel et plaisir gustatif, pour une alimentation à la fois saine, savoureuse et sans carence.

Nous vous proposons des menus classiques, ainsi que des options spécifiques adaptées à différents régimes : sans sel, diabétiques, diase, disponibles en version normale, moulignée ou mixée.

Vous avez la liberté de commander à la carte ou de choisir un rythme de livraison régulier, selon vos envies et votre mode de vie.

Merci de respecter un délai de prévenance de 5 jours pour toute commande ou annulation. Des menus du soir sont également disponibles et peuvent être consommés à midi.

Si un menu ne vous convient pas, une option de repas de remplacement (régime classique) est également proposée, toujours dans le souci de vous offrir des repas variés et agréables. Parce que bien manger, c'est aussi se faire plaisir !

Pour passer commande :

✉ portagederepa@abrapa.asso.fr

☎ 03 88 37 22 31

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.

N° à contacter

**Téléphone :
03.88.37.22.31**

