

INFORMATION ->

Comme nous vous l'avions annoncé en décembre, nos menus ont évolué et sont maintenant répartis sur un cycle de 4 semaines.
 Pour toute commande, merci de bien vouloir la passer 5 jours à l'avance, soit par téléphone au 03 88 37 22 31, soit par mail à l'adresse commandederepas@abrapa.asso.fr

Menus Diabétiques sans sel

Du Lundi 2 au Dimanche 8 février 2026

LUNDI
02/02/2026
DEJEUNER

Crème de céleri
Rôti de veau, sauce viande
Sémoule
Haricots verts persillés
Yaourt nature

MARDI
03/02/2026
DEJEUNER

Salade de betteraves
Jambon à la dijonnaise
Pommes de terre sautées
Émincé de chou blanc
Orange

MERCREDI
04/02/2026
DEJEUNER

Salade de panais
Escalope de dinde à la crème
Pennes à l'huile d'olive
Navets persillés
Moelleux citron

JEUDI
05/02/2026
DEJEUNER

Steak haché de bœuf au jus
Crozets
Épinards hachés braisés
Jus de légumes
Gouda
Banane

VENDREDI
06/02/2026
DEJEUNER

Salade de mâche
Filet de colin, sauce poisson
Ou Sauté de bœuf, sauce brune
Riz créole
Brunoise de légumes
Petit suisses nature

SAMEDI
07/02/2026
DEJEUNER

Salade de chou-rouge
Foie de volaille à la crème
Mélange de céréales Bio
Endives braisées
Abricot au naturel

DIMANCHE
08/02/2026
DEJEUNER

Rillettes de thon
Pot au feu
Pommes de terre vapeur
Légumes du pot
Yaourt nature

DINER

Potage Crécy
Saumonette, sauce à l'oseille
Riz pilaf
Salsifis crème de curry
Poire

DINER

Potage de tomates
Clafoutis au potiron
Boulghour
Julienne de légumes
Petits suisses nature

DINER

Potage de légumes
Omelette aux champignons
Polenta à l'huile d'olive
Poêlée de champignons, haricots verts et fèves
Purée pomme - pruneau

DINER

Potage Mirepoix
Tarte à l'oignon
Salade de carotte cuite
Mousse au chocolat

DINER

Velouté de potiron
Roti de porc au jus
Blé
Courgettes au thym
Purée de poire

DINER

Bouillon de légumes
Saucisse de Francfort
Salade de pomme de terre
Salade de céleri cuit
Mousse vanille

DINER

Velouté de courgettes
Steak haché de veau à la tomate
Flageolets, sauce tomate
Fenouil
Pomme Bio

Délai de commande : 5 jours

Tél : 03 88 37 22 31

Mail : commandederepas@abrapa.asso.fr

Du Lundi 9 au Dimanche 15 février 2026

LUNDI 09/02/2026 DEJEUNER	MARDI 10/02/2026 DEJEUNER	MERCREDI 11/02/2026 DEJEUNER	JEUDI 12/02/2026 DEJEUNER	VENDREDI 13/02/2026 DEJEUNER	SAMEDI 14/02/2026 DEJEUNER	DIMANCHE 15/02/2026 DEJEUNER
Œufs durs vinaigrette Rôti de dinde au jus Quinoa Piperade Clémentines	Crème de poireaux Estouffade de bœuf Polenta rôtie Brocolis en béchamel Moelleux cacao	Filet de poulet, sauce chasseur Nouilles Haricots plats Gouda Pomme Bio	Salade Radis noir Longe de porc, sauce charcutière Purée de pomme de terre Chou rouge braisé au jus de viande Fromage blanc	Salade de carottes Filet de hoki, sauce citronnée Ou Escalope de dinde au jus Légumes à la béchamel Riz safrané Purée pomme pruneau	Salade de lentilles Spaghettis, sauce bolognaise Poêlée champêtre Banane	Jambon blanc Joue de porc, sauce raifort Pommes de terre aux oignons Courge butternut braisé Flan pistache
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Potage aux haricots verts Spaghetti, sauce lentille-tomate Petits pois à l'étouffée Fromage blanc	Soupe à la semoule grillée Côte de porc au jus d'herbes Pommes de terre sautées ail et persil Cordiale de légumes Purée pomme - coing	Velouté Dubarry Filet de merlu crème safranée Riz créole Poireau émincé au jus Flan caramel	Potage Mehlsupe Steak haché de veau au jus Blé à la sauce tomate Blettes persillées Cocktail de fruits au naturel	Crème de champignons Quiche aux légumes Salade batavia Yaourt nature	Velouté d'asperges Omelette aux poivrons Boulghour Salsifis, sauce tomate Fromage Blanc	Potage vermicelle Escalope de dinde, sauce viande Penne au beurre Epinards, sauce béchamel Poire

Délai de commande : 5 jours

Tél : 03 88 37 22 31

Mail : commandederepas@abrapa.asso.fr

Du Lundi 16 au Dimanche 22 février 2026

LUNDI 16/02/2026 DEJEUNER	MARDI 17/02/2026 DEJEUNER	MERCREDI 18/02/2026 DEJEUNER	JEUDI 19/02/2026 DEJEUNER	VENDREDI 20/02/2026 DEJEUNER	SAMEDI 21/02/2026 DEJEUNER	DIMANCHE 22/02/2026 DEJEUNER
Salade de betteraves Hachis parmentier à la patate douce Navets braisés Pomme Bio	Filet de poulet à la paysanne Pomme de terre rissolée Petits pois à l'anglaise Gouda Purée de poire	Salade de céleri râpé Rôti de porc au romarin Crozets Endives braisées Flan praliné	Salade de pommes de terre Emincé de bœuf miroton Gratin dauphinois Julienne de légumes Orange	Salade de chou blanc et carottes râpés Filet de colin, sauce Nantua Ou Filet de poulet, sauce financière Riz créole Ratatouille Fromage blanc	Salade batavia Cuisse de lapin en persillade Tagliatelles Céleri braisé Quetsches dénoyautées au naturel à la cannelle	Rillette de thon Baeckeoffe Brocolis Madeleine
Potage Crécy Filet de grenadier bleu à la crème de persil Riz pilaf Haricots beurre au jus d'oignons Yaourt nature	Soupe à la bière Quiche provençale Salade batavia Clémentines	Potage de tomates Chou-fleur à la polonaise Blé à l'huile d'olive Purée de pomme	Potage St Germain Fricassée de foie de volaille Macaroni à l'huile d'olive Haricots verts à l'ail Petit suisse nature	Crème de laitue Œuf brouillé au cumin Compotée de fenouil aux oignons Sémoule aux herbes Mousse vanille	Crème de lentilles corail Sauté de porc au jus Haricots blancs Courgette, sauce moutarde Yaourt nature	Potage Parmentier Aiguillettes de poulet, sauce champignon Boulghour Poêlée méridionale Banane

Délai de commande : 5 jours

Tél : 03 88 37 22 31

Mail : commandederepas@abrapa.asso.fr

Du Lundi 23 février au Dimanche 1^{er} mars 2026

LUNDI 23/02/2026	MARDI 24/02/2026	MERCREDI 25/02/2026	JEUDI 26/02/2026	VENDREDI 27/02/2026	SAMEDI 28/02/2026	DIMANCHE 01/03/2026
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Salade de haricots verts Saucisse de Francfort Lentilles aux oignons Brunoise de légumes Orange	Potage de légumes Filet de poulet à la crème Sémoule Harcots plats à l'ail et au persil Flan citron	Salade de betteraves Emincé de veau, sauce échalote Polenta rôtie Petits pois sauce crème Poire	Salade de fenouil frais à l'orange Echine de porc, sauce moutarde Pommes de terre vapeur Fondue de poireaux à la crème Fromage blanc	Filet de colin à la crème de persil Ou Steak haché de veau à la crème Navets braisés Penne à l'huile d'olive Saint Paulin	Œuf dur vinaigrette Langue de bœuf, sauce piquante Pommes de terre aux oignons Duo de choux, sauce béchamel Kiwi	Pâté de foie Filet de poulet, sauce financière Spaetzl à l'huile d'olive Carottes persillées Yaourt nature
Crème de panais Tarte à l'oignon Salade de chou blanc et carotte râpée Yaourt nature	Velouté de potiron Filet de lieu sauce provençale Salsifis persillés Riz créole Purée de pomme	Potage Mehlsupe Omelette aux fines herbes Blé pilaf Choux de Bruxelles, sauce tomate Moelleux citron	Crème de navet au cerfeuil Rôti de bœuf, sauce Arrabiata Coquillettes au beurre Blettes à la tomate Pêche au naturel	Potage de légumes Escalope de dinde, sauce estragon Riz safrané Jardinière de légumes Petits suisses nature	Soupe à l'oignon Endives au jambon Sémoule Flan au chocolat	Potage de carottes au curry Flan aux épinards Pomme de terre rissolée Pomme bicolore

Délai de commande : 5 jours

Tél : 03 88 37 22 31

Mail : commandederepas@abrapa.asso.fr