

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

Du Lundi 2 au Dimanche 8 février 2026

LUNDI
02/02/2026
DEJEUNER

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

DINER

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

MARDI
03/02/2026
DEJEUNER

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

DINER

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

MERCREDI
04/02/2026
DEJEUNER

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

DINER

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

JEUDI
05/02/2026
DEJEUNER

Steak haché de bœuf, sauce au bleu
Crozets
Épinards hachés braisés
Jus de légumes
Gouda
Banane

DINER

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

VENDREDI
06/02/2026
DEJEUNER

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

DINER

Velouté de potiron
Chipolatas, jus au thym
Blé
Courgettes au thym
Purée de poire

SAMEDI
07/02/2026
DEJEUNER

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

DINER

Bouillon de légumes
Knack
Salade de pomme de terre
Salade de céleri cuit
Mousse vanille

DIMANCHE
08/02/2026
DEJEUNER

Sardines à la tomate
Pot au feu
Pommes de terre vapeur
Légumes du pot
Yaourt nature

DINER

Velouté de courgettes
Boulettes d'agneau Napolitaine
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
Feuilleté au fromage Rôti de dinde au jus Quinoa Piperade Clémentines	Crème de poireaux Estouffade de bœuf Polenta rôtie Brocolis en béchamel Moelleux cacao	Emincé de poulet, sauce chasseur Nouilles Haricots plats Mimolette 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 Poisson pané Ou Escalope de dinde panée Gratin de légumes à la béchamel Riz safrané Purée pomme pruneau	Salade de lentilles Spaghettis sauce bolognaise Poêlée champêtre Banane	Rillettes et ses condiments 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 Tripes à la mode de Caen 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, sauce barbecue Blé à la sauce tomate Blettes persillées Cocktail de fruits au naturel	Crème de champignons Tarte aux poireaux Salade batavia Yaourt nature	Velouté d'asperges Omelette aux poivrons Boulghour Salsifis, sauce tomate Fromage Blanc et crème de marron	Potage vermicelle Escalope de dinde, sauce viande Penne au beurre Epinards, sauce béchamel Poire

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 Tomme blanche Purée de poire	Céleri rémoulade Rôti de porc au romarin Crozets Endives braisées Flan praliné	Salade piémontaise Emincé de bœuf miroton Gratin dauphinois Julienne de légumes Orange	Coleslaw Quenelles de Lyon au brochet, sauce Nantua Ou Quenelles de volaille, sauce financière Riz créole Ratatouille Fromage blanc	Salade batavia Cuisse de lapin en persillade Tagliatelles Céleri braisé Quetsches dénoyautées au naturel à la cannelle	Surimi Baeckeffe Brocolis Madeleine
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
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 Friand de bœuf 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 Galette quinoa provençale à la tomate Compotée de fenouil aux oignons Semoule 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 DEJEUNER	MARDI 24/02/2026 DEJEUNER	MERCREDI 25/02/2026 DEJEUNER	JEUDI 26/02/2026 DEJEUNER	VENDREDI 27/02/2026 DEJEUNER	SAMEDI 28/02/2026 DEJEUNER	DIMANCHE 01/03/2026 DEJEUNER
Salade de haricots verts Saucisse de Francfort Lentilles aux oignons Brunoise de légumes Orange	Potage de légumes Emincé de poulet à la crème Gnocchi au jus de légumes Haricots 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 Palette de porc à la diable Pommes de terre vapeur Fondue de poireaux à la crème Fromage blanc	Paupiette de poisson à la crème de persil Ou Steak haché de veau à la crème Navets braisés Penne à l'huile d'olive Munster AOP Purée pomme banane	Oeuf aïoli tomate Langue de bœuf, sauce piquante Pommes de terre aux oignons Duo de choux, sauce Mornay Kiwi	Salade de museau de porc Bouchée à la reine Spaetzel à l'huile d'olive Carottes persillées Yaourt nature
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Crème de panais Tarte aux légumes 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 Galette végétale à la graine de moutarde Blé pilaf Choux de Bruxelles sauce tomate Moelleux citron	Crème de navet au cerfeuil Lasagnes bolognaises Blettes à la tomate Pêche au naturel	Soupe de poisson Escalope de dinde, sauce estragon Riz safrané Jardinière de légumes Petits suisses nature	Soupe à l'oignon Endives au jambon Semoule Flan au chocolat	Potage de carottes au curry Flan aux épinards Pomme de terre rissolée Pomme bicolore