



MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 12 janvier au 18 janvier 2026

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 12 janvier	Filet de poulet sauce moutarde Blé Poêlée méridionale Gouda Pomme	Potage de légumes Omelette nature Farfalle sauce tomate Fenouil Yaourt nature
MARDI 13 janvier	Velouté de courgettes Bœuf mode Spaetzle à l'huile d'olive Céleri persillé Flan chocolat édulcoré	Crème de panais Rôti porc au jus Chou-fleur béchamel Polenta à la crème Purée pomme banane
MERCREDI 14 janvier	Emincé de chou blanc Escalope de dinde sauce provençale Cordiale de légumes Pommes de terre vapeur Orange	Bouillon Thaï Blanquette de poisson Riz créole Blettes persillées Yaourt nature
JEUDI 15 janvier	Céleri râpé vinaigrette Saucisse de Francfort au jus de viande Pommes de terre sautées Endives béchamel Petits suisses nature	Potage Crécy Normandin de veau sauce poivre Haricots beurre au jus d'oignons Purée Saint Germain Abricots au naturel
VENDREDI 16 janvier	Carottes râpées vinaigrette Filet de colin sauce bonne femme ou Filet de poulet sauce curry Pépinettes Navets glacés au paprika Purée de pêche	Potage de tomates Tarte aux oignons Brocolis en fleurette Flan praliné édulcoré
SAMEDI 17 janvier	Pâté de foie Rôti de bœuf sauce à l'échalote Crozets Ratatouille Banane	Velouté de potiron Œufs brouillés Semoule Brunoise de légumes Fromage blanc nature
DIMANCHE 18 janvier	Champignons à la grecque Longe de porc sauce viande Pommes de terre vapeur Emincé de chou à choucroute Moelleux citron	Mehlsupe Escalope de dinde à la crème Poêlée de légumes Penne à l'huile d'olive Kiwi

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 19 janvier au 25 janvier 2026

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 19 janvier	Velouté de butternut à la crème Moussaka Riz pilaf Poire	Potage de betteraves glacées Filet de hoki sauce tomate Boulgour à la tomate Petits pois à l'anglaise Petits suisses nature
MARDI 20 janvier	Emincé de poulet sauce curry coco Nouilles chinoises aux légumes Julienne de légumes Edam Ananas au naturel	Crème d'endives Quiche aux légumes Salade de céleri cuit Kiwi
MERCREDI 21 janvier	Salade de mâche Sauté de porc à l'estragon Polenta à la crème Chou vert braisé au jus de légume Mousse vanille édulcorée	Potage mirepoix Tortilla et sauce tomate basilic Salsifis ail et persil Purée de pomme
JEUDI 22 janvier	Salade de pois chiche et ciboulette Sauté de bœuf aux oignons Purée de brunoise de légumes Orange	Velouté de brocolis Aiguillettes de poulet au jus Epinards hachés braisés Farfalle au beurre Fromage blanc nature
VENDREDI 23 janvier	Radis roses râpés au fromage blanc Filet de colin à l'indienne ou Sauté de poulet sauce indienne Pommes de terre sautées Carottes à l'ail Petits suisses nature	Soupe à la semoule grillée Riz façon cantonaise Courgettes au cumin Moelleux cacao
SAMEDI 24 janvier	Chou rouge vinaigrette Emincé de dinde sauce crème viande Tagliatelles Navets persillés Purée de pomme	Velouté de patates douces Rôti porc au jus Gratin dauphinois Fenouil Yaourt nature
DIMANCHE 25 janvier	Haricots verts en salade Couscous royal Flan citron édulcoré	Potage de légumes Filet de colin sauce ciboulette Fondue de poireaux à la béchamel Tortis Clémentine

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 26 janvier au 01 février 2026

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 26 janvier	Betteraves vinaigrette au cumin Rôti de porc au jus Pommes de terre sautées Brocolis aux amandes Orange	Potage 4 saisons Quiche provençale Ratatouille Yaourt nature
MARDI 27 janvier	Velouté d'épinards Sauté de poulet au citron Purée de butternut Madeleine	Potage Parmentier Filet de merlu sauce aux poivrons Blé Haricots plats à l'ail Poire
MERCREDI 28 janvier	Macédoine de légumes vinaigrette Emincé de veau sauce paprika Coquillettes au beurre Petits pois sauce crème Pomme cuite à la cannelle	Velouté panais à l'huile de noisette Jambon blanc Crozets à la crème Endives braisées Petits suisses nature
JEUDI 29 janvier	Carottes râpées vinaigrette persillée Côte de porc aux oignons Lentilles Julienne de légumes Yaourt nature	Crème de navet au cerfeuil Steak haché de bœuf sauce échalote Penne à l'huile d'olive Choux de Bruxelles Cocktail de fruits au naturel
VENDREDI 30 janvier	Salade mélangée Filet de colin à la crème de persil ou Steak haché de veau au jus Polenta rôtie Blettes à la provençale Purée de pomme	Velouté de potiron Emincé de dinde sauce viande Riz créole Poêlée champêtre Flan café édulcoré
SAMEDI 31 janvier	Estouffade de bœuf Pommes de terre vapeur Céleri braisé Saint Paulin Banane	Bouillon de volaille aux vermicelles Saucisse de Francfort au jus de viande Poêlée de haricots blancs aux poivrons Petits pois à l'anglaise Fromage blanc nature
DIMANCHE 1 février	Salade de blé Haut de cuisse de poulet moutarde Spaetzle à l'huile d'olive Poêlée de légumes Flan à la vanille édulcoré	Soupe à la bière Omelette nature Chou-fleur persillé Ecrasé de patates douces Pomme

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE de repas

Menus DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL Du 12 janvier au 1er février 2026



Présentation...

Jean-Marc HAAS a été élu Président de l'Abraha le 31 octobre dernier succédant à Jean-Jacques PIMMEL qui aura œuvré 31 ans à la tête de l'Association.

Administrateur de l'Abraha depuis 1984 et Vice-Président Délégué depuis 2005, il est âgé de 74 ans.

Retraité, il a d'abord œuvré en tant que journaliste/pigiste, avant d'occuper la fonction de Secrétaire Général de l'UNIAT (Union Nationale des Invalides et Accidentés du Travail) de 1984 à 2011.

Il est membre du CESER Grand Est (Conseil Economique Social et Environnemental du Grand Est) et est, en parallèle, très investi dans le domaine du sport où il assure de nombreuses fonctions bénévoles : Président du Comité Régional Olympique et Sportif Grand Est (CROS), du CFA des métiers du sport et de l'animation du Grand Est, du Comité Départemental de Tir du Bas-Rhin, de l'Amitié Lingolsheim Omnisports...

Arrivant dans une conjoncture économique et sociale complexe pour l'Abraha, il a avec son équipe et la Direction de l'Association, de nombreux défis à relever; sa feuille de route s'inscrit en ce sens. Porté par un mot d'ordre simple « Pousser les nuages ! » c'est déterminé et optimiste qu'il entend mener l'Abraha vers l'avenir et lui permettre de poursuivre sa mission en faveur des plus fragiles.

N° à contacter

Téléphone :
03.88.37.22.31

