



POIVRESEL
& boutique
Restauration végétarienne et saine

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 28 JUILLET AU 03 AOÛT 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 28 juillet	Emincé de veau sauce moutarde Blé Jeunes carottes Gouda Nectarine	Velouté de haricots verts Chou fleur à l'émincé de dinde béchamel Boullgour Yaourt nature
MARDI 29 juillet	Salade de pommes de terre à la ciboulette et échalotes Filet de poulet basquaise Polenta à la crème Haricots plats persillés Flan chocolat édulcoré	Potage Saint Germain Tortis sauce lentilles tomate Blettes au jus de légumes Poire
MERCREDI 30 juillet	Rillettes de thon Sauté de porc au jus aux oignons Pommes de terre sautées ail et persil Epinards à la crème	Potage Mirepoix Colombo de dinde Riz créole Riste d'aubergines
JEUDI 31 juillet	Melon jaune Steak haché de bœuf sauce poivre Spaghetti à l'huile d'olive Courgettes au basilic	Fromage blanc nature Salade de tomates Quiche aux légumes Cordiale de légumes
 VENDREDI 1 août	Salade batavia et sa vinaigrette Hachis parmentier de thon à la purée de pomme de terre ou Hachis parmentier Carottes vichy persillées	REPAS FROID Salade de blé vinaigrette Rôti de bœuf nature froid Salade de coquillettes Macédoine de légumes vinaigrette
SAMEDI 2 août	Prune rouge Champignons fromage blanc ciboulette Sauté de bœuf à la Niçoise Penne à l'huile d'olive Aubergines aux herbes de Provence	Flan à la vanille édulcoré Crème de laitue Filet de hoki sauce matelote vin rouge Blé Chou-fleur persillé Petits suisses nature
DIMANCHE 3 août	Gâteau carré cacao Terrine de légumes Sauté de porc au jus Lentilles aux oignons Brunoise maraichère	Velouté de petits pois glacés à la menthe Fromage blanc ail et fines herbes façon bibeleskaes Pommes de terre vapeur Salade de tomates Pêche

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



POIVRESEL
& boutique
Restauration végétarienne et saine

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 04 AU 10 AOÛT 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 4 août	Tomates cerises Pilons de poulet rôtis Pomme de terre vapeur Ratatouille Flan à la vanille édulcoré	REPAS FROID Poivronnade Œufs durs vinaigrette Taboulé de quinoa Choux-fleurs persillés en salade Purée pomme coing
MARDI 5 août	Betteraves cubes vinaigrette Sauté de bœuf sauce viande Penne à l'huile d'olive Salsifis persillés Pomme jaune	Soupe à la bière Steak haché de bœuf au cumin Boullgour Haricots verts à l'ail Madeleine
MERCREDI 6 août	Sauté de porc au jus aux oignons Blé Brunoise de légumes provençaux Gouda Yaourt brassé nature	Potage de légumes d'été Cabillaud sauce citron vert Purée Saint Germain Courgettes tomates
JEUDI 7 août	Melon vert Pastèque Omelette à la tomate Polenta à la crème Brocolis en béchamel	Crème de champignons Blanc de dinde à la sauge Farfalle à l'huile d'olive Carottes à l'étouffée
 VENDREDI 8 août	Banane Concombre Tzatziki Filet de lieu sauce ciboulette ou Escalope de dinde sauce curry Riz pilaf Poêlée de légumes scandinaves	Fromage blanc nature Salade Iceberg vinaigrette Quiche courgettes Courgettes
SAMEDI 9 août	Moelleux citron Fond d'artichaut vinaigrette Joue de porc sauce raifort Spaetzle à l'huile d'olive Choux de Bruxelles	Cocktail de fruits au naturel Bouillon de légumes aux vermicelles Poêlée de bœuf, haricots plats et champignons Mélange de céréales
DIMANCHE 10 août	Flan à la vanille édulcoré Prunes vertes Pâté de foie Sauté d'agneau sauce provençale Pommes de terre lamelles Célerizotto	Flan à la vanille édulcoré Potage de légumes Rôti de porc froid et mayonnaise Taboulé à la menthe Salade composée de tomates, concombres, maïs et poivrons Abricots

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 11 AU 17 AOÛT 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 11 août	Champignons à la grecque Courgette longue farcie sauce tomate Quinoa aux petits légumes	Potage Crécy Tajine de légumes et boulgour
MARDI 12 août Livré le 11 août	Pêche Macédoine de légumes vinaigrette Filet de dinde tandoori Pommes de terre cube Légumes à l'orientale	Flan café édulcoré Potage aux pâtes perlées Filet de merlu crème safranée Riz pilaf Epinards hachés à la béchamel
MERCREDI 13 août Livré le 12 août	❄️ REPAS FROID ❄️ Rôti de bœuf nature froid Taboulé à la menthe Salade de concombre Bulgare Saint Paulin Banane	Prune rouge Crème de courgettes Omelette Parmentière Pommes de terre lamelles Blettes à la tomate Flan à la vanille édulcoré
JEUDI 14 août Livré le 12 août	Salade de tomates Saucisse de Francfort au jus de viande Purée de pomme de terre Petits pois sauce crème	Potage aux haricots verts Emincé de dinde au jus Pommes de terre lamelles Poêlée de champignons Purée pomme pruneau
 VENDREDI 15 août Livré le 13 août	Moelleux cacao Jambon blanc Saumonette sauce oseille ou Escalope de dinde sauce poivron Blé Chou fleur persillé Melon vert	Bouillon de légumes aux vermicelles Emincé de dinde au jus au thym Boulgour Printanière de légumes Yaourt nature
SAMEDI 16 août Livré le 13 août	Sauté de veau sauce vigneronne Farfalle à l'huile d'olive Haricots verts aux échalotes Saint Paulin Salade de fruits Acapulco	Betteraves cubes vinaigrette Jambon blanc Salade de lentilles Salade de tomates Flan chocolat édulcoré
DIMANCHE 17 août Livré le 14 août	Poivronnade Aiguillettes de poulet sauce normande Pommes de terre lamelles Brocolis aux amandes Pomme cuite au four	Potage de tomates Filet de colin au beurre crème Pommes de terre sautées Haricots plats à l'ail Pomme jaune

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE de repas

**Menus DIABÉTIQUES
À TENEUR RÉDUITE EN SEL**
Du 28 juillet au 17 août 2025

POINT CONSERVATION ET RÉCHAUFFAGE DES PLATS



La conservation et le réchauffage des plats sont deux points essentiels qui doivent respecter quelques règles afin de garantir la sécurité alimentaire.

Une fois les repas cuisinés à la cuisine centrale, ils sont ensuite conditionnés en barquettes scellées, étiquetées, et transportés par vos livreurs dans des véhicules frigorifiques (entre 0 et +3°C) jusqu'à votre domicile.

Une fois livrés chez vous, les plats doivent être stockés et maintenus au réfrigérateur jusqu'à l'heure du repas.

Ensuite, il existe plusieurs moyens pour réchauffer les plats : le four, le four micro-onde ou la poêle.

Vous pouvez réchauffer le(s) plat(s) dans un four préchauffé à 130°C maximum pendant environ 20 à 30 minutes, ou au micro-ondes pendant 2 à 4 minutes selon la puissance de l'appareil. Si vous préférez réchauffer à la poêle, verser le contenu du plat dans une poêle avec un petit fond d'eau ou un filet d'huile (selon le type de plat). Faites chauffer à feu doux ou moyen pendant environ 5 à 10 minutes, en remuant régulièrement. Le plat doit être bien chaud avant d'être consommé.

Enfin, ne pas oublier qu'il ne faut jamais recongeler un plat décongelé et consommer rapidement les repas après remise en température.

N° à contacter

Téléphone :
03.88.37.22.31

