



POIVRESEL
& boutique
Restauration adaptée et saine

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 18 AU 24 AOÛT 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|----------------------------|---|--|
| LUNDI 18 août | Salade de chou-fleur au paprika Emincé de bœuf aux oignons Polenta à la crème Ratatouille Purée de pomme | Crème d'épinards Fromage blanc ail et fines herbes façon bibeleskaes Pommes de terre cube Salade de petits pois à la menthe Abricots au naturel |
| MARDI 19 août | Haricots verts en salade Sauté de dinde créole Riz créole Julienne de légumes chou romanesco Pêche | Potage aux vermicelles Steak de thon grillé sauce catalane Coquillettes à l'huile d'olive Fenouil braisé Yaourt nature |
| MERCREDI 20 août | Concombre sauce vinaigrette Sauté de porc au romarin Boulgour à l'orientale Tomates rôties au four Moelleux citron | Potage Mehlsupe Omelette aux épinards Pommes de terre sautées Epinards à la crème Poire pochée au vin |
| JEUDI 21 août | Tortis sauce bolognaise Salsifis Gouda Prunes vertes | ❄️ REPAS FROID ❄️ Duo de chou blanc et carottes râpés vinaigrette Batavia, œuf dur et poulet émincé Salade de blé Fromage blanc nature |
| VENDREDI 22 août | Salade de pommes de terre aux oignons rouges Filet de lieu sauce citronnée ou Egrené de bœuf sauce napolitaine Semoule Courgette béchamel Flan pistache édulcoré | Salade de tomates Tarte aux oignons Salade iceberg et sa vinaigrette Salade de fruits nature |
| SAMEDI 23 août | Rillettes de thon Jambon braisé sauce au Porto Pommes de terre vapeur Blettes au jus de légumes Banane | Soupe à la bière Rôti de porc à la moutarde Purée de brunoise de légumes Petits suisses nature |
| DIMANCHE 24 août | Melon vert Aiguillettes de poulet basquaise Blé Céleri béchamel Moelleux framboise | Crème de lentilles Rôti de bœuf au jus d'ail Haricots blanc sauce tomate Cordiale de légumes Nectarine |

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



POIVRESEL
& boutique
Restauration adaptée et saine

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 25 AU 31 AOÛT 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|----------------------------|--|---|
| LUNDI 25 août | Betteraves sauce fromage blanc ciboulette Emincé de dinde au jus Coquillettes à l'huile d'olive Brunoise maraichère Petit suisse nature | Poireaux vinaigrette Clafoutis à la tomate Pommes de terre vapeur Poire |
| MARDI 26 août | Côte de porc sauce charcutière Spaetzle à l'huile d'olive Carottes persillées Edam Melon charentais | Crème de courgettes Ragout de haricots rouges Riz basmati Brunoise de légumes Flan café édulcoré |
| MERCREDI 27 août | Salade de tomates à l'échalote Steak haché de veau au jus Mélange de céréales Riste d'aubergines Purée pomme pruneau | Velouté de fenouil Filet de colin sauce citronnée Boulgour Brocolis à la béchamel Fromage blanc nature |
| JEUDI 28 août | Pastèque Sauté de veau Marengo Pommes de terre cube Haricots beurre persillés Prunes jaunes | Potage 4 saisons Sauté de dinde au jus Nouilles chinoises aux légumes Julienne de légumes Banane |
| VENDREDI 29 août | Carottes râpées vinaigrette Filet de grenadier sauce citronnée ou Escalope de dinde aux oignons Polenta à l'huile d'olive Petits pois à l'anglaise Crêpes nature | ❄️ REPAS FROID ❄️ Céleri râpé vinaigrette Jambon blanc Salade de blé à la provençale Salade de tomates Quetsches dénoyautées au naturel |
| SAMEDI 30 août | Fond d'artichaut vinaigrette Blanc de dinde à l'estragon Gratin dauphinois Fenouil à la tomate Mousse au chocolat édulcorée | Crème de potiron Steak haché de bœuf sauce crème Torti à l'huile d'olive Haricots plats à l'ail et au persil Pomme |
| DIMANCHE 31 août | Salade de lentilles Paleron de bœuf sauce vigneronne Pommes de terre cube Chou-fleur Mirabelles au naturel | Velouté Dubarry Escalope de dinde au jus Semoule Epinards hachés au beurre Flan caramel édulcoré |

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 01 AU 07 SEPTEMBRE 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|--------------------------------|---|---|
| LUNDI 1 septembre | Chou-fleur vinaigrette au cumin Pâtes sauce bolognaise Julienne de légumes à l'ail et au persil Melon charentais | Potage de tomates Curry de pois chiches au lait coco et riz créole Jeunes carottes Yaourt nature |
| MARDI 2 septembre | Sauté de bœuf aux petits oignons Blé Brocolis Gouda Purée pomme banane | Potage aux vermicelles Filet de hoki sauce à l'aneth Penne au beurre Fenouil Prunes jaunes |
| MERCREDI 3 septembre | Œufs durs vinaigrette Filet de poulet sauce chasseur Pommes de terre sautées Haricots verts à l'ail Yaourt nature | Potage Crécy Omelette aux fines herbes Pommes de terre sautées Courgettes à l'ail Purée pomme coing |
| JEUDI 4 septembre | Rôti de porc au jus d'herbes Semoule Tomates rôties au four Edam Riz au lait à la vanille | Salade mélangée et sa vinaigrette Tarte aux oignons Salade de tomates Flan café édulcoré |
| VENDREDI 5 septembre | Concombre tzatziki Filet d'églefin sauce citron vert ou Steak haché de bœuf sauce poivre Riz créole Ratatouille Raisin | Velouté d'asperges Rôti de dinde froid Pommes de terre vapeur ail et persil Céleri braisé Fromage blanc nature |
| SAMEDI 6 septembre | Salade de tomates à l'échalote Sauté de veau au thym Tagliatelles Blettes à la béchamel Mousse chocolat édulcorée | Velouté de céleri au paprika Saucisse de Francfort au jus de viande Semoule Légumes à l'orientale Flan citron édulcoré |
| DIMANCHE 7 septembre | Terrine de légumes, sauce au fromage blanc Cuisse de poulet rôtie Boulgour Fenouil braisé Pêche | Crème de petits pois Jambon braisé au jus Salade de pommes de terre aux oignons rouges Salade de concombre bulgare Ananas au naturel et sa poudre coco |

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE de repas

Menus DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL Du 18 août au 07 septembre 2025

LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE : UN SOUTIEN PRÉCIEUX POUR FACILITER VOTRE QUOTIDIEN.

Les intervenant(e)s aides à domicile se concentrent sur le confort et la sécurité de votre environnement. Cela englobe des tâches indispensables comme le ménage, le rangement, l'entretien du linge, l'aide aux courses. L'objectif est de vous offrir un espace de vie agréable et sain, vous libérant des contraintes physiques liées à ces activités.

De son côté, l'Auxiliaire de Vie Sociale intervient plus directement auprès de la personne. Son rôle est d'apporter une assistance dans les actes essentiels de la vie quotidienne : aide à la toilette, à l'habillage, aux déplacements, à la prise de repas (en complément du portage), et si besoin un soutien moral et relationnel. L'AVS est un(e) véritable accompagnant(e), veillant à votre autonomie et à votre bien-être.



En résumé, qu'il s'agisse d'un(e) AD ou d'un(e) AVS, ces professionnels sont là pour vous offrir un accompagnement bienveillant et personnalisé à domicile, complémentaires au service de portage de repas dont vous bénéficiez déjà. Ils contribuent à votre bien-être et à votre maintien à domicile en toute sérénité. N'hésitez pas à vous renseigner en appelant l'Abrapa au 03 88 21 30 21.

N° à contacter

Téléphone :
03.88.37.22.31

