



POIVRESEL
& bouléhou
Restauration collective et sociale

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 08 AU 14 SEPTEMBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 8 septembre	Betteraves cubes vinaigrette Hachis parmentier Brunoise de légumes Purée de pomme poire	Soupe à la bière Colombo de dinde Coquillettes à l'huile d'olive Piperade Mousse vanille édulcorée
MARDI 9 septembre	Céleri râpé vinaigrette Emincé de veau au curry Spaghetti à l'huile d'olive Poêlée méditerranéenne aux légumes grillés Prunes jaunes	Velouté de courgettes Joue de bœuf jus à l'ail Pommes de terre sautées Navets braisés Purée de pomme
MERCREDI 10 septembre	Duo de chou blanc et carottes râpés vinaigrette Saucisse de Francfort au jus de viande Pomme de terre vapeur Emincé de chou à choucroute Fromage blanc nature	Potage aux vermicelles Blanquette de poisson Blé Fondue de carottes et poireaux à la crème Melon vert
JEUDI 11 septembre	Filet de poulet sauce vin rouge Pommes de terre rissolées Epinards hachés braisés au jus de légumes Gouda Poire	Potage cresson Œufs durs sauce hollandaise Purée de brunoise de légumes Jardinière de légumes Yaourt à la grecque nature
VENDREDI 12 septembre	Râpé de courgettes vinaigrette Filet de merlu au basilic ou Escalope de dinde au jus d'ail Polenta à la crème Julienne de légumes Tarte aux poires	Potage de carottes au curry Quiche provençale Salade iceberg et vinaigrette Raisin noir
SAMEDI 13 septembre	Salade de pâtes tricolore Côte de porc au romarin Duo navet et pomme de terre Pomme	Velouté Dubarry Clafoutis aux poivrons Blé aux oignons Courgettes à l'huile d'olive Flan praliné édulcoré
DIMANCHE 14 septembre	Axoa de bœuf Spaetzle à l'huile d'olive Carottes persillées Gouda Mousse chocolat édulcorée	Crème de potiron Escalope de dinde au jus d'herbes Quinoa à la sauce tomate Haricots verts aux échalotes Pêche au naturel

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



POIVRESEL
& bouléhou
Restauration collective et sociale

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 15 AU 21 SEPTEMBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 15 septembre	Egrené de bœuf à la provençale Riz pilaf Poêlée méridionale Saint Paulin Pêche	Velouté de brocolis Filet de colin sauce tomate Boulgour Blettes persillées Fromage blanc nature
MARDI 16 septembre	Rôti de porc à la moutarde Lentilles aux oignons Brunoise maraichère Edam Moelleux cacao	Céleri râpé vinaigrette Tarte aux oignons Salade feuille de chêne Purée pomme banane
MERCREDI 17 septembre	Rillettes de thon Bœuf sauce bourguignonne Spaetzle à l'huile d'olive Chou-fleur persillé Yaourt nature	Potage Mehlsupe Tortilla Semoule à la tomate Petits pois carottes Flan à la vanille édulcoré
JEUDI 18 septembre	Concombre sauce vinaigrette Escalope de volaille au jus Flan de légumes et pommes de terre Purée de pomme	Potage de légumes Filet de poulet façon poule au pot Pommes de terre vapeur Petits légumes façon potée Flan café édulcoré
VENDREDI 19 septembre	Salade de tomates basilic Filet de colin à la crème de persil ou Emincé de veau sauce échalote Boulgour Haricots beurre Pomme	Potage Parmentier Egrené de bœuf sauce viande Fusillis au beurre Duo de courgettes au basilic Flan à la vanille édulcoré
SAMEDI 20 septembre	Emincé de radis roses vinaigrette Sauté de lapin sauce chasseur Pommes de terre sautées Poêlée de champignons Fromage blanc nature	Soupe à l'oignon Coquillettes et petits légumes à la dinde Julienne de légumes Petits suisses naturels
DIMANCHE 21 septembre	Œufs durs vinaigrette Carbonnade à la flamande Crozets Chou romanesco Madeleine	Soupe corn chowder Steak haché de bœuf sauce tomate Riz créole Epinards au beurre Poire

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





POIVRESEL
& bout'chou
Restauration solidaire et sociale

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 22 AU 28 SEPTEMBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 22 septembre	Boudin noir au jus d'oignons Ecrasé de pommes de terre Chou rouge braisé au jus de légumes Edam Cocktail de fruits au naturel	Crème de champignons Daube de bœuf Pommes de terre rissolées au romarin Jardinière de légumes Pomme bicolore
MARDI 23 septembre	Champignons à la grecque Filet de poulet à la crème Coquillettes à l'huile d'olive Petits pois à l'anglaise Fromage blanc nature	Potage de tomates Tagliatelles au saumon Tomates au four, huile d'olive et herbes de Provence Purée de pomme ananas
MERCREDI 24 septembre	Carottes râpées vinaigrette Steak haché de veau au jus Quinoa Fondue de poireaux à la crème Purée pêche	Potage Parmentier Rôti porc à la bière Penne au beurre Poêlée champignons de Paris et forestiers Dés de pomme cuites
JEUDI 25 septembre	Poivronnade Chili con carne Riz créole Jardinière de légumes à la mexicaine Prunes jaunes	Velouté de brocolis Egrené de bœuf à la provençale Coquillettes à l'huile d'olive Haricots beurre persillés Moelleux cacao
VENDREDI 26 septembre	Steak de thon à la bordelaise ou Steak haché de veau à la tomate Penne au beurre Courge butternut braisée Gouda Flan chocolat édulcoré	Salade mélangée Quiche provençale Salade de tomates Poire
SAMEDI 27 septembre	Betteraves cubes vinaigrette Filet de poulet à la crème Spaetzle à l'huile d'olive Cordiale de légumes Yaourt nature	Potage 4 saisons Omelette aux poivrons Farfalle à l'huile d'olive Tomates rôties au four Yaourt nature
DIMANCHE 28 septembre	Pâté de foie Baeckeoffe Purée pomme coing	Soupe corn chowder Bibeleskaes Pommes de terre sautées Salade de carottes cuites Flan chocolat édulcoré

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE
de repas**

**Menus DIABÉTIQUES
À TENEUR RÉDUITE EN SEL
Du 08 AU 28 SEPTEMBRE 2025**

LA SEMAINE BLEUE 2025

La Semaine Bleue, est une semaine dédiée aux seniors. Organisée chaque année par un Comité national, coordonné par l'UNIOPSS (Union nationale interfédérale des œuvres et organismes privés sanitaires et sociaux), elle aura lieu du 6 au 12 octobre.

Cette semaine est importante pour valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations. C'est aussi un moment pour mieux se connaître, partager ses expériences, et se sentir moins seul(e).

Au programme : des activités et des rencontres près de chez vous. C'est l'occasion de se retrouver, discuter, s'amuser et partager.

Pour en savoir plus, renseignez-vous sur le site internet: semaine-bleue.org ou auprès de votre mairie.



N° à contacter

**Téléphone :
03.88.37.22.31**

