



**POIVRESEL
& bouléhou**
Restauration collective et sociale

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 20 AU 26 OCTOBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 20 octobre	Haricots verts vinaigrette Egrené de bœuf sauce cumin Purée de brunoise de légumes Clémentines	Potage 4 saisons Lasagnes de légumes Chou fleur persillé Riz au lait à la vanille
MARDI 21 octobre	Suprême de volaille au jus Pommes de terre vapeur Choux de Bruxelles Saint Paulin Petits suisses nature	Velouté de butternut à la crème Filet de colin en sauce Coquillettes au beurre Poêlée d'haricots plats, carottes et champignons Purée pêche
MERCREDI 22 octobre	Salade de carottes râpées Rôti de porc au jus Spaetzle à l'huile d'olive Brocolis Flan café édulcoré	Crème de potiron Œufs brouillés Polenta à l'huile d'olive Ratatouille Poires aux épices
JEUDI 23 octobre	Salade de pommes de terre et betteraves Goulash de bœuf Boulgour Navets braisés Kaki	Velouté de panais à l'huile de noisette Poêlée de haricots plat à la dinde Nouilles Fromage blanc nature
VENDREDI 24 octobre	Salade de chou blanc au cumin Brandade de poisson ou Hachis parmentier Julienne de légumes ail et persil Fromage blanc nature	Velouté Dubarry Quiche aux légumes Salade iceberg Duo de pomme poire à la cannelle
SAMEDI 25 octobre	Salade de céleri cuit Aiguillettes de poulet basquaise Penne au beurre Poêlée de légumes d'antan Pomme	Velouté de brocolis Bœuf mode Blé Jeunes carottes Flan pistache édulcoré
DIMANCHE 26 octobre	Œufs à la vinaigrette Moussaka Riz pilaf Caponata d'aubergines Flan à la vanille édulcoré	Bouillon de légumes aux vermicelles Côte de porc sauce raifort Gratin dauphinois Céleri braisé Madeleine

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**POIVRESEL
& bouléhou**
Restauration collective et sociale

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 27 OCTOBRE AU 02 NOVEMBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 27 octobre	Macédoine de légumes vinaigrette Sauté de bœuf Marengo Polenta à la crème Céleri persillé Yaourt aux fruits 0%	Potage Saint Germain Steak haché de veau, sauce beaujolaise Boulgour Jardinière de légumes Kaki
MARDI 28 octobre	Bibeleskaes Pommes de terre sautées Carottes persillées Edam Orange	Crème de navet au cerfeuil Gratin de blette à la volaille Blé Céleri braisé Flan chocolat édulcoré
MERCREDI 29 octobre	Salade de champignons au fromage blanc Filet de poulet sauce moutarde Coquillettes à l'huile d'olive Chou fleur persillé Petits suisses nature	Potage Crécy Filet de merlu sauce citronnée Riz créole Fondue de poireaux à la crème Poire
JEUDI 30 octobre	Betteraves cubes vinaigrette Joue de porc sauce brune Lentilles aux oignons Brunoise maraichère Banane	Velouté de haricots verts Emincé de bœuf au paprika Pommes de terre sautées Flan de courgette Moelleux cacao
VENDREDI 31 octobre	Velouté de butternut à la crème Cabillaud sauce Hollandaise ou Aiguillettes de poulet, sauce oignons Purée de betterave Flan à la vanille édulcoré	Crème de panais Tortis sauce forestière Salade iceberg Purée pomme pruneau
SAMEDI 1 novembre	Emincé de dinde sauce tomate à la provençale Semoule Navets braisés Gouda Purée pomme banane	Potage mehlisupe Œufs durs sauce béchamel Pomme de terre vapeur Chou fleur persillé Raisin
DIMANCHE 2 novembre	Terrine de légumes Quenelles de foie sauce raifort Pomme de terre au four Salsifis persillés Fromage blanc nature	Crème de lentilles corail Risotto au poulet et poivron Poêlée de champignons, haricots verts et fèves Purée de pomme

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 03 AU 09 NOVEMBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 3 novembre	Bœuf mode Blé Carottes à l'ail Edam Yaourt nature	Crème de légumes verts Filet de hoki sauce bonne femme Penne à l'huile d'olive Brocolis en béchamel Raisin
MARDI 4 novembre	Salade de chou blanc au cumin Jambon braisé sauce raifort Pommes de terre sautées Poêlée de jeunes carottes, haricots verts et pois gourmands Clémentines	Potage aux vermicelles Filet de poulet à la sauce tomate Boullgour Navets braisés Flan praliné édulcoré
MERCREDI 5 novembre	Velouté Dubarry Chili con carne Riz créole Jardinière de légumes aux épices mexicaines Poire	Potage de tomates Omelette basquaise Pommes de terre rissolées Piperade Petits suisses natures
JEUDI 6 novembre	Céleri râpé vinaigrette Filet de poulet à la crème Pépinettes Duo de haricots verts et champignons Pêche au naturel	Potage Crécy Tarte aux oignons Semoule Endives braisées Fromage blanc nature
 VENDREDI 7 novembre	Duo de chou blanc et carottes râpés vinaigrette Filet de merlu sauce citronnée ou Escalope de dinde au jus Pommes de terre lamelles Brocolis Petits suisses natures	Soupe à la bière Steak haché de bœuf sauce échalote Crozets Chou romanesco Cocktail de fruits au naturel
SAMEDI 8 novembre	Poireaux vinaigrette Torti au jambon de dinde et petits légumes Salade batavia Mirabelles au naturel	Soupe à la semoule grillée Saucisse de Francfort au jus de viande Lentilles aux oignons Carottes à l'étuvée Yaourt nature
DIMANCHE 9 novembre	Jambon blanc Sauté de veau Marengo Polenta rôtie Petits pois à l'étouffée Flan à la vanille édulcoré	Crème de champignons Riz crémeux aux fèves et carottes Julienne de légumes Kiwi

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE
de repas

**Menus DIABÉTIQUES
À TENEUR RÉDUITE EN SEL**
Du 20 octobre au 09 novembre 2025

VOS COMMANDES

Nos menus, élaborés par une diététicienne, allient équilibre nutritionnel et plaisir gustatif, pour une alimentation à la fois saine, savoureuse et sans carence.

Nous vous proposons des menus classiques, ainsi que des options spécifiques adaptées à différents régimes : sans sel, diabétiques, diase, disponibles en version normale, moulignée ou mixée.

Vous avez la liberté de commander à la carte ou de choisir un rythme de livraison régulier, selon vos envies et votre mode de vie.

Merci de respecter un délai de prévenance de 5 jours pour toute commande ou annulation.

Des menus du soir sont également disponibles et peuvent être consommés à midi.

Si un menu ne vous convient pas, une option de repas de remplacement (régime classique) est également proposée, toujours dans le souci de vous offrir des repas variés et agréables. Parce que bien manger, c'est aussi se faire plaisir !

Pour passer commande :

✉ portagederepa@abrapa.asso.fr

📞 03 88 37 22 31

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.

N° à contacter

Téléphone :
03.88.37.22.31

