



**POIVRESEL
& bouléhou**
Restaurants végétariens et véganes

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 10 au 16 novembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 10 novembre	Potage parmentier Sauté de dinde à la crème Riz Ratatouille Pomme	Crème de petits pois Tortis sauce lentille tomate Blettes persillées Flan caramel édulcoré
MARDI 11 novembre	Betteraves cubes vinaigrette Emincé de bœuf au paprika Spaghetti à l'huile d'olive Chou-fleur persillé Flan à la vanille édulcoré	Velouté de fenouil Jambon blanc Poêlée de butternut Semoule Poire au naturel
MERCREDI 12 novembre Livré le lundi 10/11	Céleri râpé vinaigrette Rôti de porc aux 4 épices Pommes de terre vapeur ail et persil Navets braisés Purée de poire	Bouillon de légumes Blanquette de poisson Riz créole Poireau émincé au jus Fromage blanc nature
JEUDI 13 novembre	Carottes râpées vinaigrette Filet de poulet sauce financière Purée de brunoise de légumes Crêpe nature	Potage de légumes Steak haché de veau au jus Haricots verts persillés Blé Mirabelles au naturel
VENDREDI 14 novembre	Chou rouge vinaigrette Pâtes au thon et petits légumes ou Penne au poulet et sauce tomate Céleri persillé Abricots au sirop au thé	Velouté d'épinards Quiche aux légumes Salade batavia Yaourt nature
SAMEDI 15 novembre	Sauté de bœuf aux petits oignons Polenta rôtie Haricots beurre au jus d'oignons Edam Purée de pêche	Velouté de butternut à la crème Œufs brouillés Semoule Carottes à l'étouffée Clémentines
DIMANCHE 16 novembre	Œufs à la vinaigrette Saucisse de Francfort au jus de viande Emincé de chou à choucroute Pommes de terre vapeur Pomme cuite à la cannelle	Potage de carottes au curry Sauté de poulet sauce forestière Coquillettes à l'huile d'olive Petits pois à l'anglaise Yaourt nature

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**POIVRESEL
& bouléhou**
Restaurants végétariens et véganes

MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 17 au 23 novembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 17 novembre	Velouté de butternut à la crème Egrené de bœuf sauce danoise Pommes de terre rissolées Légumes aioli Kaki	Potage aux vermicelles Hachis parmentier de thon à la purée de pomme de terre Haricots verts à l'ail et au persil Flan pistache édulcoré
MARDI 18 novembre	Macédoine de légumes vinaigrette Filet de poulet sauce chasseur Penne au beurre Duo de choux sauce béchamel Purée pomme coing	Velouté Dubarry Quiche provençale Salade de céleri cuit Fromage blanc nature à la cannelle
MERCREDI 19 novembre	Rôti porc au jus Blé Julienne de légumes Gouda Petits suisses nature	Potage 4 saisons Tortilla et sauce tomate basilic Epinards hachés au beurre Pommes de terre cube Pomme
JEUDI 20 novembre	Pâté de foie Carbonnade flamande Pommes de terre vapeur Petits pois sauce crème Purée pomme banane	Crème de panais Cuisse de poulet rôtie Chou-fleur persillé Semoule Yaourt nature
VENDREDI 21 novembre	Salade de mâche Saumonette sauce oseille ou Dahl de lentilles Riz créole Epinards hachés braisés Poire	Crème de céleri branche Jambon blanc Spaetzle à l'huile d'olive Carottes persillées Moelleux cacao
SAMEDI 22 novembre	Emincé de chou blanc Emincé de dinde au Riesling Tagliatelles Poêlée de champignons Yaourt nature	Potage de légumes Côte de porc filet au jus Jardinière de légumes Boulgour Purée pomme fraise
DIMANCHE 23 novembre	Œufs durs vinaigrette Boudin noir au jus d'oignons Ecrasé de pommes de terre Chou rouge braisé Flan café édulcoré	Crème de navet au cerfeuil Emincé de bœuf en sauce Haricots plats à l'espagnole Blé Purée de pomme ananas

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 24 au 30 novembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 24 novembre	Betteraves cubes vinaigrette Spaghetti sauce carbonara Blettes persillées Poire	Crème de potiron Tarte aux oignons Brunoise de légumes Purée pomme coing
MARDI 25 novembre	Aiguillettes de poulet sauce vin blanc Spaetzle à l'huile d'olive Brocolis aux amandes Gouda Flan chocolat édulcoré	Velouté de courgettes Filet de lieu sauce citronnée Blé Haricots beurre Poire au naturel aux épices
MERCREDI 26 novembre	Salade d'endives Normandin de veau sauce poivre Purée de pommes de terre Chou vert braisé au jus de viande Quetsches dénoyautées au naturel	Potage de betteraves glacées Gnocchi sauce champignons Salade de carottes et céleri râpés Purée de pomme
JEUDI 27 novembre	Bouillon de légumes aux vermicelles Rôti de filet de porc sauce crème Boulgour Légumes tajine Banane	Salade batavia Lasagnes bolognaise Céleri persillé Yaourt nature
VENDREDI 28 novembre	Radis noir râpé sauce vinaigrette Filet de colin sauce Nantua ou Haut de cuisse sauce soubise Riz créole Poêlée de légumes d'hiver Purée de pomme	Potage mehlsupe Longe de porc sauce charcutière Chou-fleur béchamel au paprika Crozets Flan citron édulcoré
SAMEDI 29 novembre	Rillettes de thon Axoa de bœuf Mélange de céréales Jeunes carottes Pomme	Potage mirepoix Filet de merlu crème safranée Farfalle au beurre Haricots plats Yaourt nature
DIMANCHE 30 novembre	Cœufs vinaigrette Haut de cuisse de poulet au vin Pommes de terre sautées Fenouil à la tomate Moelleux citron	Soupe à l'oignon Omelette nature Epinards en branche braisés Semoule Purée pomme banane

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE
de repas

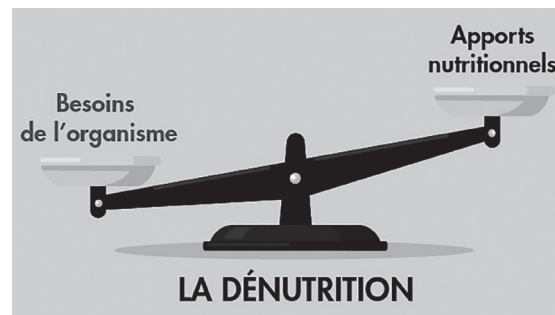
Menus DIABÉTIQUES
À TENEUR RÉDUITE EN SEL
Du 10 au 30 novembre 2025

LA SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION DU 17 AU 23 NOVEMBRE 2025

Le saviez-vous ?

La dénutrition chez la personne âgée correspond à un manque d'apports nutritionnels notamment en protéines, par rapport aux besoins de l'organisme. Elle entraîne une perte de poids, une fonte musculaire et une grande fatigue. Fréquente chez les seniors, elle peut être liée à une perte d'appétit, des troubles de mastication, une maladie ou encore l'isolement.

Une surveillance régulière du poids et de l'alimentation permet de la dépister et de la prévenir. Pour y pallier ayez une alimentation variée et en quantité suffisante. Les repas que nous vous proposons sont élaborés par une diététicienne et conçus dans ce sens dans l'objectif de vous apporter tous les nutriments nécessaires et ainsi répondre à vos besoins tout en vous faisant plaisir !



N° à contacter

Téléphone :
03.88.37.22.31

