



POIVRESEL  
& bouillabou  
RESTAURANT CULINAIRE ET SOCIAL

## MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 01 décembre au 07 décembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 1 décembre	Bœuf sauce bourguignonne Spaetzle à l'huile d'olive Céleri braisé Gouda Petits suisse natures	Potage de légumes Filet de hoki citronné Riz créole Haricots beurre Orange
<b>MARDI</b> 2 décembre	Salade de chou blanc au cumin Sauté de porc à l'estragon Semoule Blettes à la tomate Pomme	Crème de champignons Torti à l'émincé de dinde et petits légumes Poêlée de butternut Fromage blanc à la cannelle
<b>MERCREDI</b> 3 décembre	Crème de courgettes Escalope de dinde au jus d'herbes Blé Petits pois carottes Mousse vanille édulcorée	Velouté d'asperges Omelette nature Piperade Coquillettes à l'huile d'olive Moelleux cacao
<b>JEUDI</b> 4 décembre	Carotte râpées à l'indienne Steak haché de veau sauce viande Pommes de terre vapeur Julienne de légumes Clémentines	Velouté de brocolis Tarte aux oignons Salade verte Yaourt nature
<b>VENDREDI</b> 5 décembre	Haricots verts en salade Filet de merlu sauce citronnée <b>ou</b> Escalope de dinde au jus Riz basmati Fondue de poireaux à la crème Fromage blanc nature	Potage de céleri branche Gratin de chou-fleur et pommes de terre à la béchamel Purée pomme pruneau
<b>SAMEDI</b> 6 décembre	Salade de pommes de terre Sauté de lapin sauce à la moutarde Mélange de céréales Salsifis persillés Cocktail de fruits au naturel	Crème de lentilles corail Saucisse de Francfort au jus de viande Chou vert braisé au jus de légumes Penne au beurre Flan chocolat édulcoré
<b>DIMANCHE</b> 7 décembre	Pâté de foie Emincé de veau sauce crème Pommes de terre au four Haricots verts persillés Yaourt nature	Crème de potiron Filet de poulet au jus d'herbes Quinoa Brunoise de légumes Pomme

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



POIVRESEL  
& bouillabou  
RESTAURANT CULINAIRE ET SOCIAL

## MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 08 décembre au 14 décembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 8 décembre	Mosaïque de légumes vinaigrette Escalope de dinde sauce chasseur Polenta à la crème Fenouil Orange	Potage Parmentier Riz à la mexicaine Navets persillés Yaourt nature
<b>MARDI</b> 9 décembre	Jambon blanc Estouffade de bœuf Riz pilaf Duo de choux sauce béchamel Fromage blanc nature	Potage de légumes Griesknepfle et purée de pommes Kiwi
<b>MERCREDI</b> 10 décembre	Salade d'endives Rôti de porc à la moutarde Pommes de terre vapeur ail et persil Haricots beurre au jus d'oignons Banane	Crème de panais Filet d'églefin sauce citron vert Coquillettes à l'huile d'olive Poêlée de butternut Fromage blanc
<b>JEUDI</b> 11 décembre	Crème de céleri Filet de poulet à la paysanne Boullgour Carottes persillées Yaourt nature	Crème d'épinards Égrené de bœuf sauce tomate Brocolis Purée de pommes de terre Purée de poire
<b>VENDREDI</b> 12 décembre	Chou rouge vinaigrette Saumonette sauce oseille et riz créole <b>ou</b> Risotto poulet poivron Poêlée méridionale Pomme cuite à la cannelle	Potage aux vermicelles Quiche aux légumes Endives braisées Flan praliné édulcoré
<b>SAMEDI</b> 13 décembre	Salade de coquillettes Rognons de bœuf Purée de betteraves Clémentines	Potage de légumes Œufs durs Epinards hachés à la béchamel Macaroni Flan citron édulcoré
<b>DIMANCHE</b> 14 décembre	Baeckeoffe Céleri braisé Saint Paulin Madeleine	Potage de légumes automne-hiver Rôti de dinde sauce aux oignons Jardinière de légumes Riz créole Kaki

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





## MENUS DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 15 décembre au 21 décembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 15 décembre	Betteraves cubes vinaigrette Spaghettis bolognaise Brunoise de légumes Purée de pêche	Potage 4 saisons Brandade de poisson Haricots plats Yaourt nature
<b>MARDI</b> 16 décembre	Carottes râpées vinaigrette Haut de cuisse de poulet aux oignons Semoule Navets braisés Poire	Potage à l'oseille Quiche provençale Fondue de poireaux à la crème Flan chocolat édulcoré
<b>MERCREDI</b> 17 décembre	Potage de tomates Rôti de porc à la moutarde Pommes de terre vapeur Chou-fleur béchamel Yaourt nature	Potage Célestine Omelette nature Ratatouille Blé Cocktail de fruits au naturel
<b>JEUDI</b> 18 décembre	Salade de pommes de terre Sauté de bœuf Stroganoff Tagliatelles Petits pois à l'anglaise Clémentines	Crème de laitue Escalope de dinde au jus Blettes au jus de légumes Polenta à la crème Fromage blanc nature
<b> VENDREDI</b> 19 décembre	Filet de lieu sauce au beurre et sauge <b>ou</b> Cuisse de poulet au jus Boulgour Courge butternut braisée Gouda Flan café édulcoré	Crème de rutabaga Risotto aux champignons Julienne de légumes Moelleux cacao
<b>SAMEDI</b> 20 décembre	Salade de haricots blancs persillés Filet de poulet à la crème Penne au beurre Poêlée de champignons Quetsches au naturel à la cannelle	Crème de potiron Sauté de porc au romarin Brocolis Purée de pommes de terre Purée de pomme
<b>DIMANCHE</b> 21 décembre	Œufs durs vinaigrette Noix de joue de bœuf sauce au poivre Riz créole Poêlée carottes, haricots et amandes Fromage blanc nature	Velouté d'asperges Aiguillettes de poulet au jus Pommes de terre sautées Fenouil à la tomate Orange

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE**  
de repas

**Menus DIABÉTIQUES**  
**À TENEUR RÉDUITE EN SEL**  
Du 1er au 21 décembre 2025

### NOËL PRÉPARE DOUCEMENT SON ARRIVÉE...

A cette occasion, notre cuisine centrale vous a concocté avec soin un menu savoureux et équilibré, mêlant tradition et douceur.

Nous espérons que ces saveurs festives vous apporteront plaisir, chaleur et gourmandise.



Toute l'équipe vous souhaite un joyeux Noël, plein de tendresse et de beaux moments à partager.

Avec nos vœux les plus chaleureux, les équipes de l'Abrapa et Poivre et sel Bout'chou.

**N° à contacter**

**Téléphone :**  
**03.88.37.22.31**

