

DU 11 AU 17 SEPTEMBRE 2023

**menus
DIABÉTIQUES**

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 11 septembre	Mouliné de légumes Palette fumée Haricots blancs à la tomate Caponata italienne Purée pommes fraise	Soupe de poisson Fleischnacka aux petits oignons Trio de légumes Abricots au naturel
MARDI 12 septembre	Tranche de dinde à la crème Spaetzle / Courges braisées Cantal Far breton	Soupe à la bière Merlu sauce armoricaine Riz / Carottes vichy Faisselle nature
MERCREDI 13 septembre	Salade de champignons Hamburger de bœuf sauce brune Pommes de terre au four / Chou vert Yaourt aux fruits	Potage de vermicelles Quiche aux légumes Betteraves à la ciboulette Salade d'agrumes
JEUDI 14 septembre	Terrine de légumes Spaghetti carbonara Salade verte Melon	Soupe à l'oseille Boulettes de pois chiches Pommes de terre nature Curry de légumes Mousse
VENDREDI 15 septembre	Salade de tomates mozzarella Fricassée de colin sauce Nantua ou Cocotte de poulet à la provençale Purée de panais Raisin noir	Potage julienne Boudin noir aux pommes Pommes de terre lyonnaises Chou rouge Cakes au citron
SAMEDI 16 septembre	Sardines Lasagnes Batavia Fromage blanc nature	Plat froid Velouté d'asperge Kassler Salade de lentilles / Salade de courgettes Crème dessert
DIMANCHE 17 septembre	Salade d'artichauts vinaigrette Blanquette de veau Pommes de terre campagnardes Navets persillés Tarte exotique	Brouet d'oignons Sauté de bœuf sauce roquefort Polenta / Epinards Purée pommes coing

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUES
DU 28 AOÛT AU 17 SEPTEMBRE 2023

La marche à pied...les bienfaits

Simple et accessible à tous, la marche à pied se pratique à tout âge, où que vous soyez et à n'importe quel moment de la journée.

La marche dispose de nombreux bienfaits sur la santé. Pratiquer la marche plusieurs fois par semaine favorise la prévention de plusieurs maladies et vous aide à vous maintenir en forme.

Elle protège les articulations des genoux, des hanches et des chevilles. Les études s'accordent sur le fait que la marche réduit les douleurs liées à l'arthrite, une inflammation des articulations. Pratiquer la marche plusieurs fois par semaine préviendrait même son apparition.

Prêts à vous y mettre ? Pensez à vous équiper de bonnes chaussures stables et confortables et en cas de besoin pour vous aider, pensez aux bâtons de marche !



N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

**POIVRESEL
& boutchou**
Restauration solidaire et sociale

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 28 AOÛT AU 3 SEPTEMBRE 2023

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 28 août	Salade de haricots verts Fricassée de veau sauce chasseur Polenta / Ratatouille Petits suisses nature	Crème de volaille Emincé de porc jurassien Pommes de terre vapeur Chou rouge Cocktail de fruits au naturel
MARDI 29 août	Rôti de dinde sauce curry Gnocchis / Julienne de légumes Brebicrème Raisin noir	Velouté de champignons Griesknepfles (Galette de semoule) Courgettes à l'ail Purée de pommes
MERCREDI 30 août	Potage de brocolis Roulade de bœuf sauce paysanne Gratin de chou-fleur Pommes de terre Yaourt aux fruits	Soupe de navet Soufflé de légumes aux olives et feta Salade verte Cakes au chocolat
JEUDI 31 août	Salade de concombre à la moutarde Jambon braisé sauce brune Cœur de blé / Céleri persillé Far breton	Crème d'asperge Langue de bœuf au porto Pommes de terre au four Potiron braisé Nectarine
VENDREDI 1 ^{er} septembre	Pâté de campagne Quenelles de brochet sauce nantua ou Sauté de dinde sauce paprika Purée de poireaux Mirabelles au naturel	Soupe de blettes Quiche lorraine Salade de carottes Mousse aux fruits
SAMEDI 2 septembre	Salade de radis ostergruss Carbonade flamande Corolles / Trio de choux Pastèque	Plat froid Crème de courges Hareng à la crème Salade de pommes de terre Salade de courgettes Crème dessert
DIMANCHE 3 septembre	Terrine de légumes Tranche de veau au piment d'Espelette Pommes de terre lyonnaises Tomates provençales Tarte aux poires	Soupe au pistou Moussaka Riz Yaourt nature

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 4 AU 10 SEPTEMBRE 2023

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 4 septembre	Asperges vinaigrette Emincé de bœuf aux herbes Mini farfalles / Fenouil à l'orange Petits suisses nature	Crème de chou fleur Foie de volaille au Calvados Purée de navets Délice flan coco
MARDI 5 septembre	Soupe Normande Sauté de porc sauce au poivre Lentilles à la ménagère Poêlée champêtre Purée de pêche	Velouté de courgettes Filet de colin pané Boullghour / Gratin de légumes Madeleines
MERCREDI 6 septembre	Choucroute garnie Munster Quetsches d'Alsace	Crème de poireaux Tortellini Ricotta épinards Batavia Fromage blanc à la mangue
JEUDI 7 septembre	Presskopf Rôti de veau Orloff Riz pilaf / Légumes méridionaux Mousse	Soupe au lait Tomate farcie Pommes de terre rissolées Raisin blanc
VENDREDI 8 septembre	Salade d'endives au bleu Filet de lieu sauce matelote ou Galopin de veau à l'ancienne Torsades / Salsifis Salade d'ananas	Consommé Célestine Sauté de bœuf à la basquaise Quinoa / Blettes à la tomate Purée pommes banane
SAMEDI 9 septembre	Salade grecque Effiloché de dinde à la marjolaine Pommes de terre fondantes Compotée d'aubergine Tiramisu	Plat froid Crème de champignons Œuf à la russe Macédoine à la vinaigrette Salade de blé Poire
DIMANCHE 10 septembre	Salade de céleri cuit à la vinaigrette Bœuf bourguignon Knepfles / Brocolis Tarte à la mirabelle	Velouté de cresson Galette de haricots rouges Pommes de terre vapeur Potée de légumes Yaourt nature