

**menus
DIASEL**
à teneur en sel réduit.

DU 11 AU 17 SEPTEMBRE 2023

MIDI

SOIR (livré le matin)

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| LUNDI 11 septembre | Mouliné de légumes Sauté de porc sauce diable Haricots blancs à la tomate Caponata italienne Purée pommes fraise | Soupe de poisson Emincé de veau aux petits oignons Farfalles / Trio de légumes Abricots au naturel |
| MARDI 12 septembre | Tranche de dinde à la crème Spaetzle / Courges braisées Gouda Far breton | Soupe à la bière Merlu sauce armoricaine Riz / Carottes vichy Faisselle nature |
| MERCREDI 13 septembre | Salade de champignons Steak 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 Fricassée de colin sauce Nantua ou Cocotte de poulet à la provençale Purée de panais Raisin noir | Potage julienne Boudin noir Pommes de terre lyonnaises Chou rouge Cakes au citron |
| SAMEDI 16 septembre | Sardines! Lasagnes Batavia Fromage blanc nature | Plat froid Velouté d'asperge Haut de cuisse de poulet grillé Taboulé / 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 miroton 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 SANS SEL
à teneur en sel réduit

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
X hou / chou
Portage repas diabétiques et sans sel

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit

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 Boughour / Julienne de légumes Saint Paulin Raisin noir | Velouté de champignons Griesknepfls (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 Salade verte Cakes au chocolat |
| JEUDI 31 août | Salade de concombre 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 Filet d'églefin sauce nantua ou Sauté de dinde sauce paprika Purée de poireaux Mirabelles au naturel | Soupe de blettes Quiche provençale Salade de carottes Mousse |
| SAMEDI 2 septembre | Salade de radis ostergruss Carbonade flamande Corolles / Trio de choux Pastèque | Plat froid Crème de courges Sardines 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
DIASEL
à teneur en sel réduit

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 sauce aurore Boughour / Gratin de légumes Madeines |
| MERCREDI 6 septembre | Salade de soja Saucisse de Francfort sauce Riesling Pommes de terre sautées Chou blanc braisé Quetsches d'Alsace | Crème de poireaux Pennes à la romaine Batavia Fromage blanc à la mangue |
| JEUDI 7 septembre | Pâté de foie 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 Filet de lieu sauce matelote ou Rôti 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 anane |
| SAMEDI 9 septembre | Salade composée Effiloché de dinde à la marjolaine Pommes de terre fondantes Compotée d'aubergine Tiramisu | Plat froid Crème de champignons Jambon Macédoine à la vinaigrette Salade de blé Poire |
| DIMANCHE 10 septembre | Salade de céleri cuit à la vinaigrette Bœuf bourguignon Croquets / Brocolis Tarte à la mirabelle | Velouté de cresson Galette de flocons d'avoine Pommes de terre vapeur Potée de légumes Yaourt nature |