

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 22 AU 28 AVRIL 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 22 avril	Salade de betteraves Rognons de génisse au porto Lentilles aux petits légumes Poire	Soupe au pistou Omelette aux fines herbes Pommes de terre rissolées Epinards braisés Cake framboise
MARDI 23 avril	Sauté de poulet Boulghour Tian de courgettes et tomates Gouda Compote pomme coing	Crème de potiron Timbale de penne au poisson Fondu de poireaux Yaourt nature
MERCREDI 24 avril	Salade de pousses de soja Roti de veaux aux herbes de Provence Purée de haricots verts Ananas	Potage vermicelle Jambon Semoule Duo de chou-fleur et carottes Poire au naturel
JEUDI 25 avril	Consommé brunoise Fricassée de bœuf au thym Spätzles Endives braisées Yaourt aux fruits	Soupe à l'oignon Gratin de pâtes aux légumes Scarole Fromage blanc nature
VENDREDI 26 avril	Pâté de foie Filet de merlu sauce aneth ou Rôti de dinde Mini farfalle aux légumes Mousse au citron	Potage célestine Risotto aux asperges Salade de chou-rouge cuit Banane
SAMEDI 27 avril	Raïta de concombres Sauté d'agneau au paprika Quinoa Légumes tajine Madeleine	Soupe de flocons d'avoine Emincé de volaille Blé et Jardinière à la crème Faisselle nature
DIMANCHE 28 avril	Macédoine vinaigrette Roti de dinde Pommes vapeur Tomates Tresse aux noix de pécan	Plat froid Potage Crécy Salade de pâtes façon césar Petit suisse nature

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 29 AVRIL AU 5 MAI 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 29 avril	Artichaut vinaigrette Cocotte de poulet à la provençale Gratin dauphinois et petit pois Yaourt aux fruits	Velouté de courgettes Spaghetti à la napolitaine Julienne de légumes Flan au chocolat
MARDI 30 avril	Velouté à la tomate Mijoté de porc à l'ail Cœurs de blé Caponata Purée pomme banane	Potage aux épinards Filet d'Eglefin sauce aurore Ecrasé de pommes de terre et brocolis Cake cacao
MERCREDI 1 ^{er} mai FÊTE DU TRAVAIL Livré lundi 29/04	Salade d'haricots verts Roti de veau Purée de céleri Banane	Potage de navet Sauté de dinde Mini farfalles Haricots beurre à la tomate Compote de fruit
JEUDI 2 mai Livré mardi 30/04	Salade de champignons au cerfeuil Emincé de boeuf au thym Flageolets aux légumes Mousse au chocolat	Crème de volaille Griesknepfle Compote de pommes Yaourt nature
VENDREDI 3 mai Livré mardi 30/04	Salade de salsifis Filet de hoki ou Sauté de volaille au jus Riz pilaf et courgette Tarte aux pommes	Plat Froid Soupe de lentilles corail Rôti de veau Taboulé et Macédoine Compote de pêches
SAMEDI 4 mai Livré jeudi 02/05	Hachis parmentier Scarole Gouda Kiwi	Potage saint germain Omelette Quinoa et Curry de légumes Petits suisses nature
DIMANCHE 5 mai Livré jeudi 02/05	Betteraves Fondant de bœuf Spaghettis Pois gourmands Cake au chocolat	Velouté Dubarry Filet de dinde au curry Pommes de terre sautées et carottes Pomme au four

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

DU 6 AU 12 MAI 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 6 mai Livré vendredi 03/05	Soupe à l'oseille Roti de porc sauce diable Haricot blanc à la tomate Courgettes aux herbes Orange	Potage aux vermicelles Filet de poisson sauce américaine Purée de panais Madeleine
MARDI 7 mai Livré vendredi 03/05	Œufs durs Haut de cuisse de poulet rôti Pommes de terre campagnarde Julienne de légumes Flan à la vanille	Potage de fenouil Linguine à la bolognaise Tomate au four Purée pomme cassis
MERCREDI 8 mai VICTOIRE 1945 Livré lundi 06/05	Tranche de bœuf braisée aux aromates Mini Penne Jeunes carottes Saint Paulin Yaourt aux fruits	Soupe de vermicelle Escalope de dinde Salade de céleri cuit Mousse au chocolat
JEUDI 9 mai Livré mardi 07/05	Terrine fraîcheur Sauté de porc à l'estragon Polenta crémeuse Légumes du soleil Tarte aux fruits	Plat froid Soupe de semoule grillée Salade boston Petit suisse nature
 VENDREDI 10 mai Livré mardi 07/05	Salade d'endive Filet de colin sauce citron ou Sauté de dinde Tagliatelle Petits pois Mousse à la fraise	Velouté de tomates Crozets aux petits légumes Salade de carotte au cerfeuil Faisselle nature
SAMEDI 11 mai Livré vendredi 10/05	Betteraves vinaigrette Emincé de bœuf au romarin Pommes de terre Fondue de poireaux Crème brûlée	Soupe de pois cassés Rôti de dinde Boulgour Blettes à la tomate Poire
DIMANCHE 12 mai	PAS DE REPAS	PAS DE REPAS

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

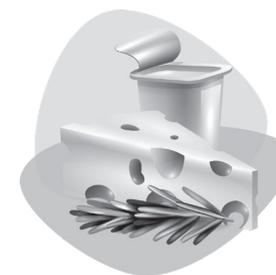
menus DIABÉTIQUES SANS SEL
à teneur en sel réduit
DU 22 AVRIL AU 12 MAI 2024

Pour prévenir l'ostéoporose et préserver nos os, rien de mieux que de consommer en quantité les produits que préconise le régime méditerranéen : fruits, légumes, légumineuses, céréales et...huile d'olive !

De plus, il est important de consommer 2 à 3 produits laitiers par jour pour leurs apports en calcium et en protéines animales de haute valeur nutritionnelle.

A noter également, que les produits laitiers fermentés tels que les yaourts et les fromages ont des effets bénéfiques plus prononcés vis-à-vis des fractures.

La consommation d'eau minérale riche en calcium est également une bonne source de calcium à privilégier.



N° à contacter Tél. 03 88 37 22 31

POIVRESEL & boutéhou
Restauration collective et sociale