

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 13 AU 19 MAI 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 13 mai	Soupe à la farine Saucisse de volaille sauce moutarde Pomme de terre sautée Carottes Petit suisse nature	Soupe chinoise Sauté de porc sauce raifort Quinoa aux légumes Cake citron
MARDI 14 mai	Poireaux vinaigrette Emincé de bœuf sauce basquaise Torsade Navets à l'orange Purée de poire	Potage Riewele Filet de merlu sauce matelote Pomme de terre vapeur Choux de Bruxelles Pêche
MERCREDI 15 mai	Salade de concombre Fleischnacka sauce soubise Ratatouille Clafouti à la quetsche	Velouté crécy Friand à la viande Salade de chou-fleur Fromage à la mangue
JEUDI 16 mai	Œufs durs vinaigrette Poule au pot Riz aux petits légumes Mousse aux fruits rouges	Plat froid Crème de lentilles corail Salade Alsacienne Salade de pomme vapeur Banane
VENDREDI 17 mai Livré le 15/05	Blanquette de poisson ou Blanquette de volaille Knepfle Salsifis à la tomate Camembert Faisselle nature	Soupe de lait Langue de bœuf sauce Madère Purée de haricots verts Crème brûlée
SAMEDI 18 mai Livré le 16/05	Salade de radis ostergruss Paupiette de veau sauce à l'ancienne Cœurs de blé Epinards braisés Abricots	Mouliné de légumes Spaetzle à la choucroute et aux lardons Salade mêlée Délice flan de coco
DIMANCHE 19 mai Livré le 16/05	Macédoine Carbonade flamande Pommes de terre tropézienne Céleri aux herbes Tarte aux pommes	Velouté aux champignons Soufflé aux légumes Salade de betteraves Yaourt nature

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 20 AU 26 MAI 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 20 mai Livré le 17/05	Salade de haricot vert Courgettes farcies sauce tomate Semoule aux épices Purée pomme-coing	Soupe au pistou Dos de lieu sauce au curry Riz Navet au parmesan Cake à la framboise
MARDI 21 mai Livré le 17/05	Potage à l'oseille Mijoté de dinde au paprika Gratin de chou-fleur et pommes de terre Yaourt aux fruits	Soupe de blettes Foie de génisse sauce madère Spaghetti Endives braisées Pomme
MERCREDI 22 mai	Sauté de porc sauce Strogonoff Lentilles Brunoise de légumes Roquefort Brassé végétal au lait de coco	Consommé de vermicelles Fricadelle de veau à l'échalote Purée de carottes Madeleine
JEUDI 23 mai	Soupe à l'oignon Tranche de bœuf au poivre Polenta crémeuse Poêlée méridionale Purée pomme ananas	Potage Saint Germain Crozziflette aux légumes d'été Tomates provençales Petit suisse nature
VENDREDI 24 mai	Salade de cœur de palmier Filet de poisson meunière + citron ou Emincé de veau à la provençale Riz Caponata Tarte exotique	Soupe de flocon d'avoine Omelette forestière Printanière de légumes Mousse vanille
SAMEDI 25 mai	Hachis Parmentier Salade verte Camembert Fraises de Balbronn	Plat froid Crème de brocolis Haut de cuisse de poulet grillée Taboulé Kiwi
DIMANCHE 26 mai	Asperges vinaigrette Tranche de veau sauce milanaise Gnocchis Duo de courgettes Tarte à la rhubarbe	Potage cultivateur (Haricot plat, pdt, navet) Feuilleté bressane Salsifis à la vinaigrette Purée pomme/banane

DU 27 MAI AU 2 JUIN 2024

menus
DIABÉTIQUES

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 27 mai	Salade de chou-fleur Jambon braisé au jus Pommes duchesses Chou-rouge braisé Purée de pêches	Potage parmentier Sauté de dinde au citron Curry de légumes Semoule Brassé au lait de coco nature
MARDI 28 mai	Effiloché de bœuf aux champignons Purée de brocolis Brebicrème Abricots	Consommé de légumes au lait de coco Lasagne de saumon Salade de céleri cuit Cakes au citron
MERCREDI 29 mai	Soupe normande Boulettes d'agneau à la menthe Boulghour Haricots plats Tarte aux fruits	Potage de légumes verts Cocotte de porc aux petits oignons Lentilles aux petits légumes Pastèque
JEUDI 30 mai	Surimi sauce cocktail Poitrine de veau farci sauce moutarde Spätzles Ratatouille Mirabelle au sirop	Crème de navets Griesknepfles (galettes de semoule) Haricots beurre Yaourt à la grecque nature
 VENDREDI 31 mai	Salade de radis rose Filet de merlu sauce provençale ou Tranche de bœuf en daube Riz Fenouil braisé Mousse au chocolat	Plat froid Consommé Célestine Œuf à la russe Macédoine de légumes à la vinaigrette Fromage blanc à la mangue
SAMEDI 1 ^{er} juin	Salade Grecque Poulet rôti Pommes de terre fondantes Epinards aux épices Cerise de Westhoffen	Crème de potiron Galettes de pommes de terre au munster Salade iceberg Pêche au naturel
DIMANCHE 2 juin	Estouffade de veau au paprika Torsade Gratin de blettes Bûchette chèvre Brownie cappuccino	Soupe minestrone Rôti de porc sauce marjolaine Cœur de blé Poêlée forestière Petit suisse nature

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 13 MAI AU 2 JUIN 2024



BIEN S'HYDRATER

Le corps a des besoins en eau qui varient en fonction du poids de la personne, de son activité et de son alimentation. Pour une bonne hydratation, il est recommandé de boire 1,5 litre de liquide par jour.

Quelques conseils pour bien s'hydrater :

- Boire de l'eau, mais aussi des tisanes, des laitages, des jus de fruits, des potages.
- Privilégier des fruits et des légumes riches en eau et de saison : pastèques, melon, prunes, raisin, tomates, courgettes.
- Manger des repas équilibrés et en quantité suffisante.
- Si l'on a des difficultés à absorber des liquides, consommer des yaourts et des sorbets.
- Eviter la consommation d'alcool qui déshydrate.

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

POIVRESEL
& boutéhou
Restauration solidaire et sociale