

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 13 AU 19 MAI 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 13 mai	Soupe à la farine Roti de volaille à la moutarde Pomme de terre sautée Carottes Petit suisse nature	Soupe chinoise Sauté de porc au jus Quinoa aux légumes Cake citron
MARDI 14 mai	Poireaux vinaigrette Emincé de bœuf sauce basquaise Torsade Navets à l'orange Purée de poire	Potage de betteraves au persil Filet de merlu Pomme de terre vapeur Choux de Bruxelles Pêche
MERCREDI 15 mai	Salade de concombre Emincé de veau au paprika Ratatouille Clafouti à la quetsche	Velouté crécy Tranche de dinde au curry Salade de chou-fleur Fromage à la mangue
JEUDI 16 mai	Œufs durs Poule au pot Riz aux petits légumes Petits suisses nature	Plat froid Crème de lentilles corail Jambon Salade de pommes de terre Salade de radis rose Banane
VENDREDI 17 mai Livré le 15/05	Blanquette de poisson ou Sauté de dinde Knepfle Salsifis à la tomate Faisselle nature	Soupe de lait Langue de bœuf Purée de haricots verts Crème brûlée
SAMEDI 18 mai Livré le 16/05	Salade de radis ostergruss Tranche de veau Cœurs de blé Epinards braisés Abricots	Mouliné de légumes Sauté de porc sauce aux oignons Spaetzle Chou blanc Délice flan coco
DIMANCHE 19 mai Livré le 16/05	Macédoine Carbonade flamande Pommes de terre Céleri aux herbes Tarte aux pommes	Velouté aux champignons Flan aux légumes Salade de betteraves Yaourt nature

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 20 AU 26 MAI 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 20 mai Livré le 17/05	Salade de haricot vert Steak haché de bœuf sauce tomate Semoule aux épices Purée pomme-coing	Soupe au pistou Dos de lieu sauce au curry Riz Navets persillés 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 Stroganoff Lentilles Brunoise de légumes Fromage Brassé végétal au lait de coco	Consommé de vermicelles Emincé de veau à l'ancienne 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 Croziflette aux légumes d'été Tomates provençales Petit suisse nature
VENDREDI 24 mai	Salade de cœur de palmier Filet de colin à la parisienne 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 Fromage 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 Coquille Duo de courgettes Tarte à la rhubarbe	Potage cultivateur (Haricot plat, pdt, navet) Gratin de macaroni à la volaille Salsifis à la vinaigrette Purée pomme banane

DU 27 MAI AU 2 JUIN 2024

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

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 27 mai	Salade de chou-fleur Sauté de porc au jus Pommes vapeur 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 Fromage Abricots	Consommé de légumes au lait de coco Lasagne bolognaise Salade de céleri cuit Cakes au citron
MERCREDI 29 mai	Soupe normande Jambon de dinde Boulghour Haricots plats Tarte aux fruits	Potage de légumes verts Cocotte de porc aux petits oignons Lentilles aux petits légumes Pastèque
JEUDI 30 mai	Terrine de saumon Emincé de veau au jus 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 de tomates Poulet rôti Pommes de terre fondantes Epinards aux épices Cerise de Westhoffen	Crème de potiron Pommes de terre à l'ancienne Salade iceberg Pêche au naturel
DIMANCHE 2 juin	Estouffade de veau au paprika Torsade Gratin de blettes Fromage 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 SANS SEL
à teneur en sel réduit
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 collective et sociale