

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 30 DÉCEMBRE 2024 AU 5 JANVIER 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 30 décembre	Velouté de poireaux Tartiflette Céleri aux herbes kiwi	Soupe de flocons d'avoine Rôti de bœuf au piment d'Espelette Cœur de blé Trio de légumes Yaourt aux fruits
MARDI 31 décembre	Blanquette de veau Mini coques Poêlée forestière Munster Crème tiramisu	Soupe Normande Boudin noir aux oignons Purée de chou vert Douceur de fruits
MERCREDI 1 ^{er} janvier Jour de l'An	Nouveauté : Chausson façon pizza Civet de cerf au Pinot Noir Spaetzle Chou rouge à la cannelle Purée pomme coing	Soupe au pistou Griesknepfles (Galette de semoule) Légumes méridionaux Purée de pommes
JEUDI 2 janvier	Salade de museau Cordon bleu de volaille sauce crème Riz Carottes persillées Salade d'agrumes	Soupe bretonne Tagliatelles aux fruits de mer Salade mêlée Fromage blanc à la fraise
VENDREDI 3 janvier	Salade de céleri cuit Filet de colin au citron ou Bœuf bourguignon Linguine Blettes persillées Ananas	Crème de haricots verts Quiche Lorraine Macédoine de légumes à la vinaigrette Crème dessert saveur pain d'épices
SAMEDI 4 janvier	Potage vichyssoise Emincé de dinde sauce hongroise Purée de pois cassés Ddo de courgettes Purée de pomme rhubarbe	Potage Dubarry Galette de céréales sauce tomate Quinoa Flan de légumes Yaourt à la grec
DIMANCHE 5 janvier	Asperges vinaigrette Couscous garni Purée de pêches	Mouliné de légumes Kassler Lentilles aux petits légumes Clémentines

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 6 AU 12 JANVIER 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 6 janvier	Soupe à l'alsacienne Fricassée de volaille au raifort Coquillettes Haricots blancs à la tomate Yaourt nature	Potage de julienne Foie de génisse au madère Pommes de terre rissolées Gratin d'endives Kiwi
MARDI 7 janvier	Salade de carottes cuites Courgette farcie Trio de céréales Purée de poires	Soupe à l'oseille Saucisse paysanne Purée de navet Cakes au chocolat
MERCREDI 8 janvier	Salade de concombres Choucroute garnie Orange	Crème d'épinard Steak de pois chiches Coquillettes Compotée d'aubergines Fromage blanc à la cannelle
JEUDI 9 janvier	Tajine de poulet Purée de potiron Mimolette Mousse aux fruits rouges	Soupe de lentilles corail Roulade de bœuf Jardinière de légumes Far breton
VENDREDI 10 janvier	Salade de chou-fleur Paëlla au poisson / Célerisotto ou Fricadelle de veau sauce grand-mère Riz pilaf / Célerisotto Fromage blanc à la mangue	Soupe à l'oignon Quiche à la volaille Salade de céleri cuite Crème brûlée
SAMEDI 11 janvier	Rillettes de thon Tortellinis à la viande Salade mêlée Cocktail de fruits au naturel	Soupe chinoise Escalope panée (porc) Petit pois à la crème Petits suisse nature
DIMANCHE 12 janvier	Salade de fonds d'artichauts Sauté de bœuf aux olives Polenta Ratatouille Tarte à la pêche	Soupe à la bière Mini penne à la volaille Chou romanesco Purée pommes fraises

DU 13 AU 19 JANVIER 2025

**menus
DIABÉTIQUES**

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 13 janvier	Crêpe au fromage Rôti de porc marengo Pomme de terre persillées Carottes vapeur Brassé au lait de coco nature	Velouté de tomate Emincé de veau au paprika Flageolets Navets braisés Poire
MARDI 14 janvier	Soupe Saint-Germain Haut de cuisse de poulet au thym Cœur de blé Chou vert braisé Yaourt à la grecque nature	Soupe de panais Filet de merlu sauce aux anchois Pommes de terre persillées Blettes sauce Mornay Mirabelles au naturel
MERCREDI 15 janvier	Terrine de légumes Palette au diable Gratin de brocolis Penne Quetsches au naturel	Potage vermicelle Lasagne ricotta épinards Duo de crudités Compote pomme pêche
JEUDI 16 janvier	Salade de céleri au curry Estouffade de bœuf sauce mironton Riz Haricots beurre Purée pomme ananas	Potage de poireaux Rognon de porc sauce charcutière Pomme de terre sautées Choux fleurs Clémentines
VENDREDI 17 janvier	Œufs mimosa Quenelles de brochet sauce aurore ou Hamburger de bœuf à l'ail Quinoa Choux fleurs en gratin Petits suisse nature	Potage de carottes au cumin Le chti gratin Salade Batavia Pomme
SAMEDI 18 janvier	Sauté de poulet tandoori Semoule Tomate au four Brie Fromage blanc rhubarbe sans sucre	Crème de volaille Fleischnaka sauce au roquefort Brunoise de légumes Purée pommes bananes
DIMANCHE 19 janvier	Salade de foie de volaille Rôti de veau Orloff Spaetzles Champignons à l'ail Tarte aux fruits rouges	Soupe de cresson Risotto aux asperges Salade de betterave Nouveauté : kaki

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 30 DÉCEMBRE 2024 AU 19 JANVIER 2025



Fidèle à sa mission d'utilité publique, notre association s'engage depuis toujours pour proposer une gamme complète de services adaptées à vos besoins.

Parmi eux, le service « Bip Tranquille » propose des solutions de téléassistance pour vous sécuriser à votre domicile ou à l'extérieur.

Envie d'en savoir plus ? Contactez-nous au **03 88 37 22 35** ou par mail : **biptranquille@abrapa.asso.fr**

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

**POIVRESEL
& boutéhou**
Restauration collective et sociale