

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 10 AU 16 MARS 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 10 mars	Salade de viande Effiloché de dinde au jus Riz Epinards Petits suisses nature	Soupe de vermicelles Courgette farcie Coquillettes Douceur de fruits
MARDI 11 mars	Salade de carottes cuites Sauté de veau sauce provençale Cœur de blé Brocolis Ananas	Saucisse de francfort Purée de poireaux Fromage Crème à la vanille
MERCREDI 12 mars	Salade céleri Emincé de volaille sauce crème Pommes de terre tropéziennes Carottes persillées Fromage blanc à la myrtille	Velouté de légumes Mini penne au saumon Salade feuille de chêne Orange
JEUDI 13 mars	Bœuf bourguignon Spaetzle Chou rouge Gouda Purée de poires	Crème de volaille Omelette aux fines herbes Pommes de terre nature Bouquetière de légumes Abricots au naturel
VENDREDI 14 mars	Soupe à la bière Colin sauce citron / Choux blanc braisé ou Sauté de dinde sauce paysanne Pommes de terre au four / Ratatouille Pomme Mouliné : compote	Potage Saint Germain Farfalle à la napolitaine Scarole Yaourt nature
SAMEDI 15 mars	Asperges vinaigrette Steak haché de bœuf aux oignons Farfalle Endives braisées Mousse au chocolat	Crème de potiron Pommes de terre sautées Chou romanesco Rôti de dinde au jus Purée de pommes
DIMANCHE 16 mars	Terrine de légumes Rôti de veau ail et romarin Boulghour Pois gourmands Tarte aux quetsches	Crème de navet Jambon sans sel Lentilles ménagères Légumes méridionaux Cakes au chocolat

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 17 AU 23 MARS 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 17 mars	Poireaux vinaigrette Mijoté de porc au piment d'Espelette Potée de choux Petits suisses nature	Brouet d'oignon Steak haché de bœuf sauce au poivre Poêlée de légumes Pommes de terre au four pêche au naturel
MARDI 18 mars	Soupe à l'alsacienne Couscous Semoule et légumes à l'oriental Pommes Mouliné : compote	Filet d'aiglefin sauce Aurore Nouilles tricolores Fenouil à l'orange Fromage sans sel Yaourt nature
MERCREDI 19 mars	Salade de radis Emincé de veau à l'ancienne Spaetzle Fondue de poireaux Salade de fruits	Soupe de blettes Gnocchi petits légumes à la sauce tomate Salade iceberg Crème citron
JEUDI 20 mars PRINTEMPS	Quiche à la provençale Estouffade de bœuf miroton Petits pois carotte Purée de pommes	Soupe bretonne Effiloché de porc au jus Ecrasé de pommes de terre Flageolets Purée pommes fraise
VENDREDI 21 mars	Fond d'artichauts vinaigrette Filet de merlu à l'Armoricaine ou émincé de volaille sauce basquaise Polenta / Duo de haricots Fromage blanc à la cannelle	Soupe à l'oseille Sauté de veau sauce bordelaise Riz pilaf Brunoise de légumes Banane
SAMEDI 22 mars	Spaghetti à la bolognaise Scarole Fromage Poire	Soupe minestrone Emincé de bœuf à l'ail des ours Pommes de terre rissolées Poêlée méridionale Yaourts aux fruits
DIMANCHE 23 mars	Mousse de foie Roti de dinde sauce échalotte Gratin dauphinois Tomates provençales Tarte à la pêche	Crème de champignons Ragoût de pommes de terre Salades de carottes et céleris Yaourt à la grecque

DU 24 AU 30 MARS 2025

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 24 mars	Soupe vichyssoise Fricassée de volaille au citron Curry de Légumes et pommes de terre Crème tiramisu	Timbale d'endives au jambon Coquillettes Saint Paulin Kiwi
MARDI 25 mars	Salade de chou-fleur Moussaka Riz Yaourt nature au lait de brebis	Soupe vermicelle Filet de Hoki au beurre blanc Jardinière de légumes Crème à l'orange
MERCREDI 26 mars	Rôti de porc à la moutarde Torsade Chou blanc braisé Gouda Purée de poires	Crème de butternut Quiche aux légumes Salsifis à la vinaigrette Délice flan coco
JEUDI 27 mars	Salade de carottes Sauté de porc Flageolets à la tomate Courgettes à l'ail Purée pomme coings	Velouté de brocolis Foie de volaille sauce calvados Pommes de terre au four Celerizotto Mousse aux fruits rouges
VENDREDI 28 mars	Œuf mimosa Cabillaud sauce bonne femme ou Mijoté de bœuf à l'estragon Purée de navet Artichauts barigoule Faisselle nature	Plat froid Soupe d'asperges Roti de porc Salade de pomme de terre Duo de crudités Cocktail de fruits
SAMEDI 29 mars	Salade de betterave Poulet au vin rouge Coudes Haricots plats Orange	Potage au pistou Galette de pois chiches Blé Courgettes aux herbes Madeleines
DIMANCHE 30 mars	Rillettes de thon Sauté de veau à la hongroise Duo de céréales Poêlée champêtre Tarte aux fruits	Potage à la tomate Tartiflette Poêlée de légumes Yaourt 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 10 AU 30 MARS 2025



Comment travailler sa mémoire ?

Stimuler régulièrement sa mémoire c'est maintenir un esprit vif et agile.
Zoom sur quelques astuces simples à intégrer au quotidien :

- 1. Lire et écrire régulièrement :** livres, magazines ou journaux, lire permet de s'immerger dans des histoires ou des informations nouvelles. Écrire (listes, pensées, petit journal...) travaille la mémoire de manière agréable.
- 2. Faire des exercices mentaux :** mots croisés, sudoku, applications de stimulation cognitive, les jeux sont très efficaces pour exercer sa mémoire de manière amusante.
- 3. Mémoriser des informations simples :** petites listes, numéros de téléphone, poèmes ou chansons, ces petits exercices ont un grand impact sur la mémoire à long terme.
- 4. Prendre soin de son corps :** un corps en bonne santé est essentiel pour une mémoire performante. Alimentation équilibrée, exercices physiques réguliers et sommeil de qualité permettent au cerveau de fonctionner de manière optimale.
- 5. Rester socialement actif :** Participer à des discussions, rencontrer des amis, ou même apprendre de nouvelles choses favorise la stimulation du cerveau et de la mémoire.
- 6. Faire de la relaxation et de la méditation :** Prendre quelques minutes chaque jour pour se détendre et se concentrer sur sa respiration réduit le stress qui peut altérer la mémoire. Méditer aide à améliorer la concentration et la clarté mentale.

En conclusion, de petits gestes pour de grands effets !

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

POIVRESEL
& boutéhou
Restauration solidaire et sociale