menus DIABÉTIQUES à teneur réduite en sel

## DU 5 AU 11 MAI 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|---|---|---|
| **LUNDI** 5 mai | Salade de chou-fleur<br>Sauté de veau au curry<br>Semoule<br>Courgettes à l'ail<br>Flan à la vanille édulcoré | Potage de tomates<br>Filet de hoki aux baies roses<br>Cordiale de légumes<br>Pommes de terre vapeur<br>Poire |
| **MARDI** 6 mai | Betteraves cubes vinaigrette<br>Emincé de porc au jus<br>Riz pilaf<br>Navets persillés<br>Abricots au naturel | Potage St Germain<br>Pates aux légumes<br>et bechamel pauvre en sel<br>Brunoise de légumes<br>Fromage Blanc nature |
| **MERCREDI** 7 mai Livré le 06/05 | Concombre fromage blanc<br>à la ciboulette<br>Pilon de poulet au jus pauvre en sel<br>Pomme de terre vapeur<br>Carottes persillées<br>Banane | Velouté de brocolis<br>Salade de pomme de terre,<br>champignons et oeuf dur<br>à la vinaigrette pauvre en sel<br>Haricots verts en salade<br>Flan café édulcoré |
| **JEUDI** 8 mai *Férié - Victoire 1945* Livré le 06/05 | Steak haché de veau à la tomate<br>Torti à l'huile d'olive<br>Julienne de légumes<br>Gouda<br>Melon vert | Duo de chou blanc et carottes râpés<br>Quiche aux légumes pauvre en sel<br>Salade batavia<br>Petit suisse BIO nature |
| **VENDREDI** 9 mai Livré le 07/05 | Macédoine au fromage blanc<br>Filet de grenadier sauce à l'oseille<br>**ou** Escalope de dinde aux petits oignons<br>Pommes de terre sautées<br>Petits pois à l'étouffée<br>Yaourt nature | Velouté d'asperges pauvre en sel<br>Sauté de porc au jus aux oignons<br>Blettes à la béchamel<br>Quetsches dénoyautées au naturel |
| **SAMEDI** 10 mai Livré le 07/05 | Hachis parmentier à la purée<br>de légumes pauvre en sel<br>Légumes aioli<br>Edam<br>Mirabelle au naturel | Potage Mehlsupe pauvre en sel<br>Escalope de dinde au jus<br>Tomates au four huile d'olive<br>et herbes provence et riz<br>Yaourt à la Grecque nature |
| **DIMANCHE** 11 mai Livré le 09/05 | Poireaux vinaigrette<br>Paleron de boeuf<br>sauce piquante pauvre en sel<br>Coquillettes au beurre<br>Carottes vichy persillées<br>Flan citron édulcoré | Crème de légumes verts<br>Rôti de porc sauce Andalouse<br>Pomme de terre au paprika<br>pauvre en sel<br>Piperade<br>Pomme |

menus DIABÉTIQUES à teneur réduite en sel

## DU 12 AU 18 MAI 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|---|---|---|
| **LUNDI** 12 mai Livré le 09/05 | Filet de poulet à la paysanne<br>Gratin dauphinois<br>Cordiale de légumes<br>Saint paulin<br>Kiwi | Potage vermicelle<br>Hachis parmentier à la patate douce<br>et lentilles pauvre en sel<br>Haricots plats à l'espagnole<br>Yaourt nature |
| **MARDI** 13 mai | Gaspacho<br>Sauté de boeuf à la Niçoise<br>pauvre en sel<br>Penne au beurre<br>Courgettes à l'huile d'olive<br>Pomme | Potage Crécy<br>Emincé de poulet nature<br>Taboulé de boulgour aux herbes<br>Salade de chou-fleur<br>Pêche au naturel |
| **MERCREDI** 14 mai | Radis roses râpés sauce fromage blanc,<br>herbes et échalote<br>Roti de porc aux oignons<br>Pommes de terre sautées<br>Brocoli vapeur<br>Moelleux chocolat sans sucre | Potage St Germain<br>Filet de merlu au basilic<br>Tomates rôties au four<br>Pommes de terre<br>Fromage blanc nature |
| **JEUDI** 15 mai | Melon charentais<br>Sauté de dinde créole<br>Riz basmati<br>Poêlée de carottes et fèves<br>Flan praliné édulcoré | Bouillon de légumes avec vermicelles<br>Egrené de boeuf Sauce Danoise<br>Salsifis et nouilles<br>Pomme entière au four sans sucre |
| **VENDREDI** 16 mai | Céleri râpé vinaigrette<br>Filet de colin au jus de citron<br>**ou** Pain de viande à la sauce tomate<br>Boulgour à l'oriental<br>Aubergines aux herbes de Provence<br>Purée pomme fraise | Potage de betteraves glacées<br>Tarte aux oignons<br>Salade de tomates vinaigrette<br>Petit suisse nature |
| **SAMEDI** 17 mai | Salade de pois chiche carotte<br>cuite à la Marocaine<br>Emincé de boeuf Strogonoff<br>Purée de brunoise de légumes<br>Banane | Potage aux haricots verts<br>Tortilla<br>Epinards à la crème<br>Flan café édulcoré |
| **DIMANCHE** 18 mai | Poireaux vinaigrette<br>Filet mignon de porc sauce moutarde<br>Farfalle à l'huile d'olive<br>Poêlée champignons de Paris<br>Moelleux framboise sans sucre | Potage de tomates<br>Escalope de dinde sauce viande<br>Haricots beurre au jus oignons<br>Blé à l'huile d'olive<br>Poire |

**menus** DIABÉTIQUES à teneur réduite en sel

## DU 19 AU 25 MAI 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|---|---|---|
| **LUNDI** 19 mai | Macédoine de légumes vinaigrette<br>Rôti de boeuf sauce provençale<br>Pommes de terre vapeur<br>Tomates rôties au four<br>Pomme bicolore | Crème de céleri<br>Filet de merlu au fumet de poisson<br>Chou fleur et brocoli béchamel<br>pauvre en sel<br>Polenta<br>Yaourt nature bio |
| **MARDI** 20 mai | Emincé de dinde sauce crème viande<br>pauvre en sel<br>Macaroni<br>Blettes à la tomate<br>Gouda<br>Purée de pêche | Salade de carottes cuites<br>Tarte aux oignons<br>Haricots verts persillés<br>Kiwi |
| **MERCREDI** 21 mai | Salade Iceberg vinaigrette<br>Rôti de porc sauce à l'ancienne<br>pauvre en sel<br>Riz créole<br>Courgettes à l'huile d'olive<br>Petit suisse nature | Salade de concombres bulgare<br>Salade de pate aux saveurs estivales<br>pauvre en sel<br>Salade de tomates vinaigrette<br>Pêche au naturel |
| **JEUDI** 22 mai | Macédoine vinaigrette dosette<br>Daube de boeuf<br>Polenta à la crème<br>Fenouil<br>Fraise | Velouté de chou-fleur<br>Filet de poulet au jus<br>Torti à l'huile d'olive<br>Céleri persillé<br>Flan café édulcoré |
| **VENDREDI** 23 mai | Salade batavia vinaigrette<br>Pâtes au thon et petits légumes pauvre en sel<br>**ou** Parmentier à la patate douce,<br>carottes et lentilles<br>Brunoise de légumes<br>Yaourt aux fruits 0% | Potage Mehlsupe pauvre en sel<br>Oeuf florentine<br>Epinards hachés braisés<br>au jus de légumes<br>Pommes de terre sautées<br>Crêpe nature |
| **SAMEDI** 24 mai | Fond d'artichaut vinaigrette mexicaine<br>Emincé de dinde sauce champignons<br>Riz créole<br>Carottes à l'étuvée<br>Cocktail de fruits au naturel | Potage vermicelle<br>Joue de porc confite<br>Haricots plats à l'ail et au persil<br>Boulgour à l'oriental<br>Flan citron édulcoré |
| **DIMANCHE** 25 mai | Salade mélangée, oeuf dur<br>et vinaigrette<br>Boeuf sauce bourguignonne<br>Spaetzles à l'huile d'olive<br>Poelée meridionale<br>Moelleux citron sans sucre | Crème de lentilles<br>Filet de hareng à la crème<br>pauvre en sel<br>Pommes de terre vapeur<br>Melon charentais |

*En cas de question sur les allergènes, contactez-nous*

abrapa
ensemble partageons la vie

# PORTAGE de repas

## menus DIABÉTIQUES À TENEUR RÉDUITE EN SEL

**DU 5 AU 25 MAI 2025**

### 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 & boutchou
Restauration solidaire et sociale