

**menus  
DIABÉTIQUES**

**DU 5 AU 11 MAI 2025**

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 5 mai	Salade de chou-fleur persillé Sauté de veau au curry Semoule Courgettes à l'ail Flan à la vanille édulcoré	Potage de tomates Filet de hoki aux baies roses Cordiale de légumes et pommes de terre Poire
<b>MARDI</b> 6 mai	Betteraves cubes vinaigrette Emincé de porc au jus Riz pilaf Navets persillés Abricots au naturel	Potage St Germain Gratin de pâtes aux 3 fromages et légumes Brunoise de légumes Fromage Blanc nature sans sucre
<b>MERCREDI</b> 7 mai Livré le 06/05	Concombre fromage blanc à la ciboulette Pilon de poulet sauce barbecue Dip potatoes Carottes persillées Banane	Velouté de brocolis Salade de pomme de terre, champignon et oeuf dur Haricots verts échalote en salade Flan café édulcoré
<b>JEUDI</b> 8 mai Férié - Victoire 1945 Livré le 06/05	Fricadelle de boeuf sauce tomate Torti à l'huile d'olive Julienne de légumes Gouda Melon vert	Coleslaw Quiche lorraine Salade batavia vinaigrette Petit suisse BIO nature
<b>VENDREDI</b> 9 mai Livré le 07/05	Terrine de légumes, mâche et mayonnaise Paupiette du pêcheur sauce à l'oseille <b>ou</b> Escalope de dinde aux petits oignons Pommes de terre sautées Petits pois à l'étouffée Yaourt nature sans sucre	Velouté d'asperge Andouillette sauce au vin blanc d'oignons Blettes à la béchamel gratinées et boulgour Quetsches dénoyautées au naturel
<b>SAMEDI</b> 10 mai Livré le 07/05	Hachis parmentier à la purée de légumes Légumes aioli Munster AOP Mirabelle au naturel	Potage Mehlsupe Escalope de dinde panée Tomates au four huile d'olive et herbes de Provence Riz aux olives Yaourt à la Grecque nature
<b>DIMANCHE</b> 11 mai Livré le 09/05	Poireaux vinaigrette Paleron de boeuf sauce piquante Coquillettes au beurre Carottes vichy persillées Flan citron édulcoré	Crème de légumes verts Rôti de porc sauce Andalouse Pomme de terre au paprika et piperade Pomme

**menus  
DIABÉTIQUES**

**DU 12 AU 18 MAI 2025**

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

menus  
DIABÉTIQUES

DU 19 AU 25 MAI 2025

MIDI

SOIR (livré le matin)

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 19 mai	Macédoine de légumes vinaigrette Rôti de boeuf sauce provençale Pommes de terre vapeur Tomates rôties au four Pomme bicolore	Crème de céleri Poisson meunière Chou fleur et brocoli béchamel Polenta à la crème Yaourt nature bio
<b>MARDI</b> 20 mai	Emincé de dinde sauce poivre vert Macaroni Blettes à la tomate Buchette de chèvre lait mélange Purée pomme pêche	Salade de carottes cuites Tarte aux oignons Haricots verts persillés Kiwi
<b>MERCREDI</b> 21 mai	Salade Iceberg Rôti de porc sauce à l'ancienne Riz créole Courgettes à l'huile d'olive Petit suisse nature	Salade de concombres bulgare Salade de pâtes aux saveurs estivales Salade de tomates Pêche au naturel
<b>JEUDI</b> 22 mai	Terrine de légumes à la mayonnaise Daube de boeuf Polenta à la crème Fenouil Fraise	Velouté chou fleur Quenelles de volaille sauce financière Torti à l'huile d'olive Céleri persillé Flan café édulcoré
<b>VENDREDI</b> 23 mai	Salade batavia Pâtes au thon et petits légumes <b>ou</b> Parmentier à la patate douce, carottes et lentilles Brunoise de légumes Yaourt aux fruits 0%	Potage Mehlsupe Lasagne épinards ricotta chèvre Epinards hachés braisés jus de légumes Crêpe nature
<b>SAMEDI</b> 24 mai	Fond d'artichaut vinaigrette mexicaine Bouchées à la reine Riz créole Carottes à l'étuvée Cocktail de fruits au naturel	Potage pâte perlée Joue de porc confite Haricots plats à l'ail et au persil Boullgour à l'oriental Flan citron édulcoré
<b>DIMANCHE</b> 25 mai	Oeufs aioli, tomate et salade batavia Boeuf sauce bourguignonne Spaetzles à l'huile d'olive Poêlée méridionale Moelleux citron sans sucre	Crème de lentilles Filet de hareng à la crème Pommes de terre vapeur Cordiale de légumes Melon charentais

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 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  
& boutéhou  
Restauration solidaire et sociale