

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 16 AU 22 JUIN 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|-----------------------------|---|--|
| LUNDI 16 juin | Cœurs de palmier et maïs Boulettes de boeuf sauce cumin Semoule Julienne de légumes (carotte, courgette, céleri) Nectarine | Gaspacho de tomates Hachis parmentier de thon la purée de pomme de terre Caponata d'aubergines Mousse vanille édulcorée |
| MARDI 17 juin | Escalope de dinde sauce pesto Torti Carottes à l'étuvée Camembert Ananas au naturel | Betteraves cubes au vinaigre de framboise Tourte feuilletée à la viande hachée de boeuf Salade batavia vinaigrette Poire |
| MERCREDI 18 juin | Concombre bulgar Joue de porc sauce raifort Spaetzles Chou rouge braisé au jus de légumes Fromage Blanc nature | Potage aux haricots verts Oeufs durs Salade américaine Salade de tomate Purée pomme fraise |
| JEUDI 19 juin | Salade de tomates vinaigrette dosette Sauté de boeuf à la graine de moutarde Riz complet Céleri braisé Pomme jaune | Potage de légumes Aiguillettes de poulet sauce colombo Courgettes à l'huile d'olive Polenta à la crème Flan café édulcoré |
| VENDREDI 20 juin | Salade batavia vinaigrette dosette Saumonette sauce oseille ou Jambon braisé au jus Gratin dauphinois Brunoise maraichère Yaourt nature | Potage Crécy Curry de lentilles coco et petits légumes Madeleine sans sucre |
| SAMEDI 21 juin | Salade de tomates Rôti de dinde froid Salade de riz Haricots beurre persillés en salade Mousse vanille édulcorée | Potage aux petits pois Saucisse fumée au jus de viande Salade pommes de terre oignons rouges vinaigrette Choux fleur persillé en salade Pêche |
| DIMANCHE 22 juin | Salade Alsacienne Carbonnade à la flamande Tagliatelles Fondue de poireaux à la crème Quetsches dénoyautées au naturel | Salade Iceberg Clafoutis emmental, olives et poivrons Brunoise maraichère Fromage Blanc nature |

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 23 AU 29 JUIN 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|-----------------------------|--|---|
| LUNDI 23 juin | Haricots beurre à la vinaigrette persillés en salade Emincé de porc au jus Boulgour Légumes tajine Pastèque | Crème de laitue Quiche aux légumes et chèvre Brunoise maraichère Petit suisse nature |
| MARDI 24 juin | Poireaux vinaigrette Escalope de volaille panée sauce tomate basilic Blé Courgettes en béchamel Nectarine | Potage Parmentier Filet de merlu sauce au beurre et sauge Célerizotto Pommes de terre vapeur Gateau carré cacao sans sucre |
| MERCREDI 25 juin | Coleslaw Sauté de veau sauce Tandoori Riz pilaf Epinards hachés au beurre Purée de pomme poire | Soupe de tomate aux vermicelles Chakalaka haricots blancs oeufs dur poivron tomate Aubergines à la tomate Yaourt nature |
| JEUDI 26 juin | Salade composée verte et rose à la feta Jambon braisé au jus Polenta à la crème Piperade Flan chocolat édulcoré | Velouté de brocolis Fleischkiechle sauce crème Torti Julienne de légumes Pomme cuite sans sucre |
| VENDREDI 27 juin | Melon vert Poisson pané sauce béarnaise ou Steak haché de veau sauce suprême Pommes de terre sautées Poêlée de champignons Cocktail de fruits au naturel | Potage Mirepoix Sauté de poulet à la menthe Purée de carottes Semoule Semoule au lait à la vanille sans sucre |
| SAMEDI 28 juin | Noix de joue de boeuf sauce au vin Gnocchi au jus de légumes Chou fleur Fromage ail et fines herbes Banane | Terrine de légumes vinaigrette dosette Rôti de porc froid Salade de lentilles Haricots verts vinaigrette en salade Flan à la vanille édulcoré |
| DIMANCHE 29 juin | Rillettes de maquereau Baeckeffe Poireau émincé au jus Moelleux citron sans sucre | Potage St Germain (pois cassés) Moussaka Riz créole Pomme Bio |

menus
DIABÉTIQUES

DU 30 JUIN AU 6 JUILLET 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|---|---|--|
| LUNDI 30 juin | Taboulé de boulgour sans raisins secs Emincé de boeuf façon chili Riz créole Brunoise de légumes provençaux Petit suisse nature | Potage vermicelle Filet de merlu sauce aux baies roses Flan de brocoli Farfalle à l'huile d'olive Abricot |
| MARDI 1 ^{er} juillet | Radis et son carré de beurre Sauté de porc à l'estragon Quinoa Courgettes à la provençale Pomme jaune | Gaspacho de tomates Fromage blanc ail et fines herbes façon bibeleskaes Pommes de terre sautées Brocolis en fleurette Semoule au lait à la vanille sans sucre |
| MERCREDI 2 juillet | Salade batavia vinaigrette dosette Poulet façon à la reine Spaetzles à l'huile d'olive Carottes et champignons Cocktail de fruits au naturel | Soupe printanière Omelette au fromage Epinards hachés à la béchamel muscade Pommes de terre vapeur Moelleux cacao sans sucre |
| JEUDI 3 juillet | Steak haché de boeuf sauce cornichons Blé Jardinière de légumes Brie Pastèque | Salade mélangée et sa vinaigrette Cake au fromage et sa sauce tomate Choux fleur persillé en salade Flan praliné édulcoré |
| VENDREDI 4 juillet | Concombre sauce vinaigrette Filet de colin sauce aux poivrons ou Tomate farcie et sauce tomate Boulgour + tomates au four Flan à la vanille édulcoré | Crème de petits pois Salade de lentilles aux lardons Macédoine de légumes au persil Pomme entière au four sans sucre |
| SAMEDI 5 juillet | Coleslaw Roti de dinde sauce curry Semoule Haricots plats Poires au naturel amandes grillées | Potage 4 saisons Tortellini sauce crème au basilic Epinards hachés braisés jus de légumes Flan à la vanille édulcoré |
| DIMANCHE 6 juillet | Macédoine de légumes crème de ciboulette Sauté de veau Marengo Gratin dauphinois Ratatouille Tarte à la framboise sans sucre | Crème de courgettes Risotto au saumon et asperges vertes Céleri persillé Duo Melon charentais / Pastèque |

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 16 JUIN AU 6 JUILLET 2025

CONSEILS POUR FAIRE FACE À LA CANICULE

Lors des périodes de canicule, il est important de prendre des mesures pour se protéger des effets de la chaleur excessive.

1. Restez hydraté

Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée, même si vous n'avez pas soif. L'idéal est de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. Évitez les boissons sucrées, alcoolisées ou trop froides, qui peuvent aggraver la déshydratation.

2. Protégez-vous du soleil

Si vous devez sortir, portez des vêtements légers, de couleur claire et un chapeau pour vous protéger du soleil. Appliquez également une crème solaire avec un indice de protection élevé pour éviter les coups de soleil.

3. Évitez les heures les plus chaudes

Entre 12h et 16h, la chaleur est à son maximum. Essayez de rester à l'intérieur pendant ces heures et privilégiez des activités plus fraîches.

4. Rafraîchissez-vous régulièrement

Prenez des douches fraîches ou mouillez un gant de toilette que vous appliquerez sur votre visage et votre nuque pour vous rafraîchir. Vous pouvez également utiliser un ventilateur ou un climatiseur, si disponible.

5. Aérez les pièces avec précaution

Si vous n'avez pas de climatisation, ouvrez vos fenêtres tôt le matin ou tard le soir, lorsque l'air est plus frais, pour aérer votre logement. Pendant la journée, fermez les volets pour limiter l'entrée de chaleur.

6. Mangez léger

Privilégiez des repas légers et frais, comme des salades, des fruits et des légumes riches en eau. Évitez les repas lourds qui peuvent augmenter la sensation de chaleur.

7. Surveillez les signes de coup de chaleur

Les symptômes d'un coup de chaleur incluent des vertiges, une forte sudation, une peau rouge et chaude, des nausées ou des maux de tête. Si vous ressentez ces symptômes, cherchez immédiatement un endroit frais et buvez de l'eau.

En prenant ces précautions, vous pouvez réduire les risques liés à la canicule et préserver votre bien-être.

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

