

menus
DIABÉTIQUES
à teneur réduite en sel

DU 16 AU 22 JUIN 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 16 juin	Salade de petits pois à la menthe Egréné de boeuf sauce cumin Semoule Julienne de légumes Nectarine	Gaspacho 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 s/sel Carottes à l'étuvée Edam Ananas au naturel	Betteraves cubes au vinaigre de framboise Quiche aux légumes pauvre en sel Salade batavia vinaigrette Poire
MERCREDI 18 juin	Concombre bulgar Joue de porc sauce raifort pauvre en sel Spaetzles à l'huile d'olive 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 Sauté de boeuf au jus 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 vinaigrette Rôti de dinde froid Salade de riz tomate vinaigrette Haricots beurre persillés en salade Mousse vanille édulcorée	Potage aux petits pois Saucisse de Francfort Salade pommes de terre Choux fleur persillé en salade Pêche
DIMANCHE 22 juin	Salade mélangée oeufs durs asperges Carbonnade à la flamande Tagliatelles Fondue de poireaux à la crème Quetsches dénoyautées au naturel	Salade Iceberg Clafoutis poivrons Brunoise maraichère Fromage Blanc nature

menus
DIABÉTIQUES
à teneur réduite en sel

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 Légume tajine Pastèque	Crème de laitue Quiche aux légumes Brunoise maraichère Petit suisse nature
MARDI 24 juin	Poireaux vinaigrette Escalope de dinde sauce tomate Blé Courgettes en béchamel Nectarine	Potage Parmentier Filet de merlu sauce au beurre et sauge Célerizotto Pommes de terre vapeur Gâteau carré cacao sans sucre
MERCREDI 25 juin	Duo de chou blanc et carottes râpés vinaigrette Sauté de veau au curry Riz pilaf Epinards hachés au beurre Purée de pomme poire	Potage de tomates Chakalaka haricots blancs oeufs dur poivron tomate Aubergines à la tomate Yaourt nature
JEUDI 26 juin	Salade composée verte et rose Jambon braisé au jus Polenta à la crème Piperade Flan chocolat édulcoré	Velouté de brocolis Steak haché de veau aux échalotes Torti Julienne de légumes Pomme cuite sans sucre
 VENDREDI 27 juin	Melon vert Filet de colin sauce poisson 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 Pomme de terre au four Chou fleur Edam Banane	Macédoine de légumes vinaigrette Rôti de porc froid Salade de lentilles Haricots verts vinaigrette en salade Flan à la vanille édulcoré
DIMANCHE 29 juin	Rillettes de thon Baeckeoffe Poireau émincé au jus Moelleux citron sans sucre	Potage St Germain Moussaka Riz créole Pomme Bio

menus
DIABÉTIQUES
à teneur réduite en sel

DU 30 JUIN AU 6 JUILLET 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 30 juin	Taboulé de boulgour Emincé de boeuf façon chili Riz créole Brunoise de légumes provençaux Petit suisse nature	Potage vermicelle Filet de merlu sauce aux baies roses Flan aux petits légumes 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 Fromage blanc ail et fines herbes façon bibelskaes Pommes de terre sautées Brocolis en fleur Semoule au lait à la vanille sans sucre
MERCREDI 2 juillet	Salade batavia vinaigrette dosette Poulet façon à la reine Spätzles à l'huile d'olive Carottes et champignons Cocktail de fruits au naturel	Soupe printanière Omelette nature Epinards hachés à la béchamel muscade Pommes de terre vapeur Moelleux cacao sans sucre
JEUDI 3 juillet	Steak haché de boeuf sauce viande Blé Jardinière de légumes Edam Pastèque	Salade mélangée et sa vinaigrette Quiche provençale 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 rôties Flan à la vanille édulcoré	Crème de petits pois Salade de lentille Macédoine de légumes au persil Pomme entière au four sans sucre
SAMEDI 5 juillet	Duo de chou blanc et carottes râpés vinaigrette Roti de dinde sauce curry Semoule Haricots plats Poires au naturel amandes grillées	Potage 4 saisons Pâtes aux légumes et béchamel 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
À TENEUR RÉDUITE EN SEL
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



POIVRE & BOUTÉHOU
Restauration solidaire et sociale