

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 7 AU 13 JUILLET 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 7 juillet	Emincé de porc sauce charcutière Penne à l'huile d'olive Céleri braisé Saint Nectaire AOP Pomme jaune	Mosaïque de légumes vinaigrette Salade de riz à la niçoise Salade de tomate Yaourt brassé nature
MARDI 8 juillet	Haricots verts en salade Pilon de poulet à la mexicaine Ecrasé de pommes de terre à l'huile d'olive Jardinière de légumes Purée pomme banane	Crème de lentilles Egfin sauce homardine Boullgour Aubergines aux herbes de Provence Nectarine
MERCREDI 9 juillet	Salade batavia à l'emmental Sauté de boeuf sauce champignons Torti à l'huile d'olive Carottes vichy Moelleux cacao	Potage 4 saisons Rôti de porc à la moutarde Brocolis Pommes de terre cube Flan praliné édulcoré
JEUDI 10 juillet	Salade de tomates à la ciboulette Omelette aux poivrons Mélange de céréales Epinards hachés braisés au jus de légumes Fromage blanc	Râpé de courgettes vinaigrette Tourte vigneronne Salade Iceberg et vinaigrette Pomme entière au four
VENDREDI 11 juillet Livré le 09/07	Céleri rémoulade Hoki meunière et citron frais ou Côte de porc au jus d'herbes Spaetzle à l'huile d'olive Ratatouille Pêche	Potage Parmentier Emincé de poulet à l'estragon Purée de carottes Flan café édulcoré
SAMEDI 12 juillet Livré le 10/07	Salade de pois chiches, maïs et poivrons Paleron de boeuf sauce au poivre Pommes de terre sautées Fondue de poireaux à la béchamel Salade de fruits	Potage de tomates Gratin de crozet au jambon Haricots plats Flan à la vanille édulcoré
DIMANCHE 13 juillet Livré le 10/07	Fond d'artichaut vinaigrette Paella au poulet Petits pois à l'anglaise Mousse chocolat édulcorée	Velouté d'épinards et ricotta Sauté de veau à la crème Cordiale de légumes Polenta à l'huile d'olive Poire

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 14 AU 20 JUILLET 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 14 juillet Férié - Fête Nationale Livré le 11/07	Betteraves cubes au vinaigre de framboise Tranche de boeuf fondante au jus Haricots rouges façon chili con carne Piperade Flan à la vanille édulcoré	Velouté de céleri au paprika Clafoutis à la courgette et sauce tomate Courgettes au thym Coquillettes au beurre Prunes jaunes
MARDI 15 juillet Livré le 11/07	Tomate farcie au jus Blé Tomates rôties au four Gouda Bio Pêche	Potage aux petits pois Sauté de dinde au romarin Gratin dauphinois Brocolis Yaourt nature
MERCREDI 16 juillet	Salade de céleri cuit Spaghetti sauce carbonara Julienne de légumes Cocktail de fruits au naturel	Crème de champignons Filet de merlu sauce basquaise Salsifis ail et persil Polenta à la crème Abricot
JEUDI 17 juillet	Taboulé à la menthe Steak haché de veau sauce beaujolaise Riz créole Haricots verts Banane	Carottes râpées vinaigrette Jambon blanc Macédoine de légumes mayonnaise Salade de pommes de terre Madeleine
VENDREDI 18 juillet	Salade mélangée et sa vinaigrette Filet de lieu crème safranée et dés de tomates ou Emincé de poulet à l'orientale Boullgour et brunoise de légumes Petits suisses nature	Velouté de chou-fleur Tortellini 4 fromages sauce crème Blettes à la tomate Purée pomme / pruneau
SAMEDI 19 juillet	Melon charentais Tajine d'agneau aux raisins Semoule Légumes tajine Pomme bicolore	Potage vermicelle Rôti de porc au romarin Carottes braisées Pommes de terre sautées Fromage blanc
DIMANCHE 20 juillet	Presskopf Escalope de dinde aux petits oignons Spaetzle à l'huile d'olive Chou rouge braisé au jus de viande Moelleux citron	Potage de légumes d'été Moussaka Riz basmati Aubergines à la tomate Purée de pomme

DU 21 AU 27 JUILLET 2025

**menus
DIABÉTIQUES**

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 21 juillet	Pain de viande sauce tomate Mélange de céréales Courgettes à la provençale Munster AOP Moelleux framboise	Crème de lentilles Sauté de dinde sauce Dijonnaise Printanière de légumes Penne Pomme jaune
MARDI 22 juillet	Salade de germes de soja et maïs Langue de boeuf sauce charcutière Pommes de terre vapeur Salsifis Prunes vertes	Gaspacho de tomates Salade de pâtes pépinettes au thon Haricots verts en salade Flan café édulcoré
MERCREDI 23 juillet	Carottes râpées vinaigrette Sauté de porc aux olives noires Blé Tomates rôties au four Fromage blanc nature	Potage Mehlsupe Polenta crémeuse champignons pois chiche Poêlée de champignons Moelleux cacao
JEUDI 24 juillet	Salade Iceberg vinaigrette Emincé de poulet au jus Dip potatoes Haricots beurre persillés Salade de fruits Acapulco	Potage de pâtes perlées Merguez sauce à l'orientale Légumes couscous Semoule Petit suisse nature
 VENDREDI 25 juillet	Concombre radis fromage blanc aux herbes Filet de merlu sauce aux baies roses ou Jambon à la graine de moutarde Penne à l'huile d'olive Epinards hachés à la béchamel Banane	Velouté de petits pois glacés à la menthe Salade de pot-au-feu Chou-fleur persillé en salade Salade de pommes de terre et oignons rouges Melon charentais
SAMEDI 26 juillet	Rôti de dinde sauce origan Riz pilaf Poêlée méditerranéenne aux légumes grillés Fromage ail et fines herbes Yaourt nature	Crème de légumes verts Flan aux dés de jambon Haricots plats à l'espagnole Boullgour Purée de pomme
DIMANCHE 27 juillet	Terrine de campagne et cornichons Goulash de boeuf Ecrasé de pommes de terre Piperade Abricots au naturel	Salade de carottes cuites à la Marocaine Quiche aux légumes et chèvre Julienne de légumes Flan chocolat édulcoré

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUES
DU 7 AU 27 JUILLET 2025

LE SERVICE « BIP TRANQUILLE »



Fidèle à sa mission d'utilité publique, notre association s'engage depuis toujours pour proposer une gamme complète de services adaptées à vos besoins.

Parmi eux, le service « Bip Tranquille » propose des solutions de téléassistance pour vous sécuriser à votre domicile ou à l'extérieur.

Des questions ? Contactez-nous au **03 88 37 22 35** ou par mail : **biptranquille@abrapa.asso.fr**

*Pour toute nouvelle souscription jusqu'au 31/08/2025. Soit 50€ offerts pour le coût d'une installation.

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

