

menus
DIABÉTIQUES
à teneur réduite en sel

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 Gouda 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 Egline sauce citronnée Boullgour Aubergines aux herbes de Provence Nectarine
MERCREDI 9 juillet	Salade batavia 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 jus de légumes Fromage blanc	Râpé de courgettes vinaigrette Tarte aux oignons Salade Iceberg et vinaigrette Pomme entière au four
VENDREDI 11 juillet Livré le 09/07	Céleri râpé vinaigrette Filet de hoki et son citron frais ou Côte de porc au jus d'herbes Spaetzle à l'huile d'olive Ratatouille Pêche	Potage Parmentier Filet 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 gris Pommes de terre sautées Fondue de poireaux à la béchamel Salade de fruits	Potage de tomates Jambon braisé au jus Haricots plats Croquets à la crème 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 Sauté de veau à la crème Cordiale de légumes Polenta à l'huile d'olive Poire

menus
DIABÉTIQUES
à teneur réduite en sel

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 vanille édulcoré	Velouté de céleri au paprika Clafoutis à la courgette sauce tomate Courgettes au thym Coquillettes au beurre Prunes jaunes
MARDI 15 juillet Livré le 11/07	Steak haché au jus Blé Tomates rôties au four Edam 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 vinaigrette Salade de pommes de terre Madeleine
VENDREDI 18 juillet	Salade mélangée et sa vinaigrette Filet de lieu crème safranée et dés de tomates ou Filet de poulet à l'orientale Boullgour et brunoise de légumes Petits suisses nature	Velouté de chou-fleur Macaroni et blettes à la béchamel Blettes à la tomate Purée pomme / pruneau
SAMEDI 19 juillet	Melon charentais Tajine d'agneau aux raisins Semoule Légumes tajine Pomme bicoloré	Potage vermicelle Rôti de porc au romarin Carottes braisées Pommes de terre sautées Fromage blanc
DIMANCHE 20 juillet	Jambon blanc 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
à teneur réduite en sel

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 21 juillet	Steak haché de veau à la tomate Mélange de céréales Courgettes à la provençale Edam Moelleux framboise	Crème de lentilles Sauté de dinde sauce Dijonnaise Printanière de légumes Penne Pomme jaune
MARDI 22 juillet	Salade de fonds d'artichauts Langue de boeuf sauce charcutière Pommes de terre vapeur Salsifis Prunes vertes	Gaspacho Salade de pâtes pépinettes au thon Haricots verts vinaigrette en salade Flan café édulcoré
MERCREDI 23 juillet	Carottes râpées vinaigrette Sauté de porc sauce crème Blé Tomates rôties au four Fromage blanc nature	Potage Mehlsupe Omelette aux champignons Polenta crémeuse Poêlée de champignons Moelleux cacao
JEUDI 24 juillet	Salade Iceberg et vinaigrette Emince de poulet au jus Pomme de terre vapeur Haricots beurre persillés Salade de fruits Acapulco	Potage de pâtes perlées Escalope de dinde 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 Sauté de porc 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 aux oignons rouges Melon charentais
SAMEDI 26 juillet	Rôti de dinde sauce origan Riz pilaf Poêlée méditerranéenne aux légumes grillés Saint Paulin Yaourt nature	Crème de légumes verts Flan aux dés de jambon Haricots plats à l'espagnole Boullgour Purée de pomme
DIMANCHE 27 juillet	Pâté de foie 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
À TENEUR RÉDUITE EN SEL
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

