

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 20 AU 26 JANVIER 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 20 janvier	Crème de haricots verts Escalope de dinde à la crème Duo de choux Purée de poires	Soupe de pomme de terre Fallafel à la tomate Duo de céréales Navets braisés Yaourt nature
MARDI 21 janvier	Salade de blé Rôti de bœuf sauce Basquaise Purée de légumes Clémentines	Crème de brocolis Poisson pané Gnocchis Haricots beurre persillés Cakes aux fruits
MERCREDI 22 janvier	Salade de courgettes Spaghetti bolognaise Scarole Yaourt aux fruits	Soupe au lait Œufs à la florentine Pomme de terre vapeur Purée pomme fraise
JEUDI 23 janvier	Salade de choux rouge Longe de rôti sauce moutarde Haricots blancs à la tomate Crème brûlée	Mouliné de légumes Quiche chèvre tomate basilic Salade coleslaw Fromage blanc
VENDREDI 24 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Emincé de volaille sauce bordelaise Poêlée campagnarde Pommes de terre rissolées Cake au chocolat	Veloute de céleri Saucisse paysanne Petits pois à la française Banane
SAMEDI 25 janvier	Steak haché de veau sauce forestière Pomme de terre aux épices Carottes à la crème Comté Salade de fruits	Crème de butternut Cordon bleu de volaille Purée de haricots verts Yaourt aux fruits
DIMANCHE 26 janvier	Pâté de campagne Estouffade de poulet à l'ail des ours Tagliatelle Cèlerizotto Yaourt à la grecque	Velouté de panais Boudin noir aux petits oignons Ecrasé de pommes de terre Choux fleurs Yaourt nature

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 27 JANVIER AU 2 FÉVRIER 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 27 janvier	Salade de cœurs de palmier Boulette de bœuf sauce tomate Ebly Poêlée de courgettes Petits suisses nature	Potage minestrone Griesknepfls (Galette de semoule) Carottes à la crème Purée de pommes
MARDI 28 janvier	Velouté de légumes Cocotte de poulet au cidre Riz safrané Ratatouille Fromage blanc à la vanille	Velouté de navets Gratin de penne au thon Chou verts braisé Orange
MERCREDI 29 janvier	Salade de quinoa Saucisse à frire Purée de panais Kaki	Soupe de poisson Fleishkieschle Légumes anciens Yaourt nature
JEUDI 30 janvier	Choucroute garnie Munster Quartiers de pommes à la cannelle	Potage flocon d'avoine Aiguillettes de volaille panée Gratin de légumes Poire
VENDREDI 31 janvier	Concombre à l'aneth Fleuron de la mer ou Sauté de veau sauce grand-mère Torsade Brocolis persillés Mousse à la framboise	Soupe à la farine grillée Estomac de porc farci au jus Pommes de terre lyonnaises Epinard aux épices Pêche au naturel
SAMEDI 1 ^{er} février	Poireaux à la vinaigrette Tortellini ricotta épinards Batavia Douceur de fruits	Soupe bretonne Jambon braisé Salsifis aux herbes Pommes de terre rissolées Brassé au lait de brebis
DIMANCHE 2 février	Presskopf Mouliné : mousse de foie Bœuf en daube Spaetzle Navets à la tomate Crêpes nature	Velouté de courgette Ragout de pomme de terre à l'origan Tomate au four Ananas frais

DU 3 AU 9 FÉVRIER 2025

**menus
DIABÉTIQUES**

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 3 février	Croissillon aux champignons Fricadelle de veau aux échalotes Pommes de terre fondantes Courgettes persillées Purée pomme poire	Velouté de potiron Effiloché de volaille à l'estragon Coudes aux petits légumes Clémentines
MARDI 4 février	Salade de betteraves Sauté de porc sauce bourgeoise Cœur de blé Choux de Bruxelles Mousse aux fruits rouges	Soupe à la bière Filet de merlu sauce curcuma Quinoa Ratatouille Purée de pêche
MERCREDI 5 février	Soupe de vermicelles Rognons de génisse au porto Mini penne Poêlée de champignons Crème tiramisu	Velouté crécy Tarte à l'oignon Salade iceberg Fromage blanc nature
JEUDI 6 février	Carottes râpées au cumin Kassler sauce raifort Polenta sauce crémeuse Céleri aux herbes Salade d'agrumes	Crème de poireaux Carré épeautre sauce tomate Curry de légumes Mirabelles au naturel
 VENDREDI 7 février	Salade de lentilles Filet de colin sauce choron ou Rôti de bœuf à la bordelaise Farfalles Épinards épicés Fromage blanc aux framboises	Velouté de champignons Omelette aux herbes Pommes de terre rissolées Carottes aux herbes Pomme
SAMEDI 8 février	Quiche au fromage Couscous garni Semoule et légumes à l'orientale Yaourt nature	Soupe d'oignon Tartiflette Salade verte Banane
DIMANCHE 9 février	Macédoine mayonnaise Emincé de veau à la provençale Trio de céréales Piperade Tarte aux pommes	Crème de fenouil Pain de viande Purée de poireaux Purée d'abricots

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUES
DU 20 JANVIER AU 16 FÉVRIER 2025

L'Équilibre Alimentaire : Les Bases Essentielles

L'équilibre alimentaire consiste à fournir à votre corps tous les nutriments nécessaires pour fonctionner de manière optimale. Cela passe par une alimentation variée et équilibrée qui inclut :

- **Fruits et légumes** : riches en vitamines, minéraux et fibres, ils devraient constituer la moitié de votre assiette.
- **Protéines** : présentes dans la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses et les produits laitiers, elles sont essentielles pour la construction et la réparation des tissus musculaire
- **Glucides complexes** : comme le riz complet, les pâtes ou les céréales, ils fournissent une énergie durable.
- **Lipides sains** : privilégiez les huiles végétales, les noix et les poissons gras pour les acides gras essentiels.
- **Hydratation** : buvez de l'eau régulièrement, en évitant les boissons sucrées.

Manger en quantité adaptée à vos besoins, éviter les excès de sucre, de sel et de gras, tout en maintenant une activité physique régulière, contribue à un mode de vie sain. L'équilibre alimentaire ne se joue pas sur un repas, mais sur l'ensemble de vos habitudes alimentaires.

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

**POIVRESEL
& boutéhou**
Restauration collective et sociale

MIDI

SOIR

LUNDI
10 février

Crème d'épinards
Sauté de poulet à la moutarde
Potatoes
Navets
Petits suisses nature

Soupe de lait
Rizotto de légumes
Salade de carottes cuites
Madeleines sans sucre

MARDI
11 février

Salade de salsifis
Saucisse au fromage
sauce à l'échalote
Haricots blancs à la tomate
Beignet nature

Soupe Saint-Germain
Quenelles de brochet sauce Nantua
Ecrasé de légumes
Purée de poire

MERCREDI
12 février

Baeckeofe aux deux viandes
Salade verte
Camembert
Kiwi

Velouté de tomates
Gnocchis au bleu
Salade de concombre ciboulette
Crème brûlée

JEUDI
13 février

Salade de pâtes
Langue de bœuf sauce poivre
Purée de pois cassés
Brunoise de légumes
Clémentines

Potage de lentilles
Cordon végétal
Fondu de poireaux
Déllice flan coco

VENDREDI
14 février

Saucisse Bière
Filet de lieu sauce au beurre blanc
ou Hamburger de bœuf
sauce bordelaise
Quinoa / Tomate à la provençale
Purée de pomme banane

Soupe de blettes
Joue de porc à la bière
Purée de brocolis
Yaourt aux fruits

SAMEDI
15 février

Terrine de légumes
Poitrine de veau farcie
Gratin dauphinois
Haricots verts
Fromage blanc aux pommes

Potage julienne de légumes
Knepfles au munster
Salade feuille de chêne
Salade d'ananas

DIMANCHE
16 février

Salade de choux au cumin
Pot au feu
Légumes du pot-au-feu
et pommes de terre
Tarte aux fruits rouges

Soupe de carottes
Cocotte de poulet basquaise
Curry de légumes
Orange