

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  
Griesknepfler  
(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  
Fleur 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<sup>er</sup> 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)

<b>LUNDI</b> 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
<b>MARDI</b> 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
<b>MERCREDI</b> 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
<b>JEUDI</b> 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
<b> VENDREDI</b> 7 février	Salade de lentilles Filet de colin sauce choron <b>ou</b> 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
<b>SAMEDI</b> 8 février	Quiche au fromage Couscous garni Semoule et légumes à l'orientale Yaourt nature	Soupe d'oignon Tartiflette Salade verte Banane
<b>DIMANCHE</b> 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