

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 20 AU 26 JANVIER 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|-------------------------------|--|---|
| LUNDI 20 janvier | Crème de haricots verts Escalope de dinde sauce crème Duo de choux Purée de poires | Soupe de pomme de terre Galette de céréales à la tomate Riz Navets braisés Yaourt nature |
| MARDI 21 janvier | Salade de blé Rôti de bœuf sauce Basquaise Purée de légumes Clémentines | Crème de brocolis Filet de colin au citron Coquillettes Haricots beurre persillés Cakes au 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 de pommes fraise |
| JEUDI 23 janvier | Salade de choux rouge Longe de porc sauce moutarde Haricots blancs à la tomate Crème brûlée | Mouliné de légumes Quiche aux légumes Salade coleslaw Fromage blanc nature |
| 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 de francfort Petits pois à la française Banane |
| SAMEDI 25 janvier | Steak haché de veau sauce forestière Pomme de terre aux épices Carottes à la crème Saint Paulin Salade de fruits | Crème de butternut Emincé de volaille sauce aux herbes Purée de Haricots verts Yaourt aux fruits |
| DIMANCHE 26 janvier | Pâté de foie Estouffade de poulet à l'ail des ours Tagliatelle Celerizotto Yaourt à la grecque | Velouté de panais Boudin noir aux petits oignons Ecrasé de pommes de terre Yaourt nature |

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 27 JANVIER AU 2 FÉVRIER 2025

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|--|---|--|
| LUNDI 27 janvier | Fond d'artichauts éffiloché 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 Rôti de dinde à la moutarde Purée de panais Kaki | Soupe de poisson Fleischkieschle sauce à l'ail Légumes anciens Yaourt nature |
| JEUDI 30 janvier | Emincé de porc à l'ancienne Choux blanc braisé Pomme de terre vapeur Gouda Quartiers de pommes à la cannelle | Potage flocon d'avoine Blanc de poulet sauce au thym Gratin de légumes Poire |
| VENDREDI 31 janvier | Concombre à l'aneth Filet de merlu sauce bonne femme ou Sauté de veau sauce grand-mère Torsade Mousse framboise sans sucres | Soupe à la farine grillée Roti de porc au jus Pommes de terre lyonnaises Epinard aux épices Pêche au naturel |
| SAMEDI 1 ^{er} février | Poireaux à la vinaigrette Timbale de pâtes aux légumes Batavia Douceur de fruits | Soupe bretonne Jambon braisé Salsifis aux herbes Brassé au lait de brebis |
| DIMANCHE 2 février | Pâté de campagne Bœuf en daube Spaetzle Navets à la tomate Crêpes nature | Velouté de courgette Ragout de pomme de terre à l'origan Ananas frais |

DU 3 AU 9 FÉVRIER 2025

**menus
DIASEL**
à teneur en sel réduit.

| | MIDI | SOIR (livré le matin) |
|-------------------------------|---|--|
| LUNDI 3 février | Asperges vinaigrettes Sauté de veau sauce échalotte 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 Quiche à la provençale Salade iceberg Fromage blanc nature |
| JEUDI 6 février | Carottes râpées au cumin Emincé de porc 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 au framboises | Velouté de champignons Omelette aux herbes Pommes de terre rissolées Fromage blanc au miel Pomme |
| SAMEDI 8 février | Quiche à la volaille 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 Sauté de dinde sauce marjolaine Purée de poireaux Purée d'abricots |

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUES SANS SEL
à teneur en sel réduit
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

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit

DU 10 AU 16 FÉVRIER 2025

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

MARDI
11 février

Salade de salsifis
Emincé de dinde 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
Saint Paulin
Kiwi

Velouté de tomates
Macaroni carbonara
Salade de concombre ciboulette
Crème brûlée

JEUDI
13 février

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

Potage de lentilles
Boulettes végétales au paprika
Fondu de poireaux
Délice flan coco

VENDREDI
14 février

Salade de cèleri cuits
Filet de lieu sauce au beurre blanc
ou Hamburger de bœuf
sauce bordelaise
Quinoa / Tomate à la provençale
Purée pommes banane

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

SAMEDI
15 février

Terrine de légumes
Tranche de veau sauce chasseur
Gratin dauphinois
Haricots verts
Fromage blanc aux pommes

Potage julienne de légumes
Spaetzle aux champignons
Salade feuille de chêne
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