

**menus  
DIABÉTIQUES**

**DU 10 AU 16 MARS 2025**

|                            | <b>MIDI</b>  | <b>SOIR</b> (livré le matin)  |
|----------------------------|--|---|
| <b>LUNDI</b><br>10 mars    | Feuilleté au fromage<br>Effiloché de dinde sauce brune<br>Riz<br>Epinards<br>Petits suisse nature  | Bouillon de quenelles<br>Courgette farcie<br>Coquillettes<br>Douceur de fruits  |
| <b>MARDI</b><br>11 mars    | Salade de carottes cuites<br>Poitrine de veau farcie à la moutarde<br>Cœur de blé<br>Brocolis<br>Ananas  | Chipolatas<br>Purée de poireaux<br>Fromage de chèvre<br>Crème à la vanille  |
| <b>MERCREDI</b><br>12 mars | Salade céleri<br>Cordon bleu de volaille<br>sauce roquefort<br>Pommes de terre tropéziennes<br>Carottes persillées<br>Fromage blanc à la myrtille                  | Velouté de légumes<br>Mini penne au saumon<br>Salade feuille de chêne<br>Orange   |
| <b>JEUDI</b><br>13 mars    | Bœuf bourguignon<br>Spaetzle<br>Chou rouge<br>Comté<br>Purée de poire  | Crème de volaille<br>Omelette aux fines herbes<br>Bouquetière de légumes<br>Pommes de terre nature<br>Abricots au naturel |
| <b>VENDREDI</b><br>14 mars | Soupe à la bière<br>Choucroute de poisson<br><b>ou</b> Sauté de dinde sauce paysanne<br>Pommes de terre au four / Ratatouille<br>Pomme<br><b>Mouliné</b> : compote | Potage saint germain<br>Raviolis sauce pesto<br>Scarole<br>Yaourt nature  |
| <b>SAMEDI</b><br>15 mars   | Asperges vinaigrette<br>Paupiette de bœuf aux oignons<br>Farfalle<br>Endives braisées<br>Mousse au chocolat  | Crème de potiron<br>Jambon braisé<br>Pommes de terre sautées<br>Chou romanesco<br>Purée de pommes                         |
| <b>DIMANCHE</b><br>16 mars | Terrine de légumes<br>Rôti de veau ail et romarin<br>Boulghour<br>Pois gourmands<br>Tarte aux quetsches  | Crème de navet<br>Lentilles ménagères<br>à la saucisse de Morteau<br>Légumes méridionaux<br>Cake au chocolat              |

**menus  
DIABÉTIQUES**

**DU 17 AU 23 MARS 2025**

|                                      | <b>MIDI</b>   | <b>SOIR</b> (livré le matin)   |
|--------------------------------------|---|--|
| <b>LUNDI</b><br>17 mars              | Poireaux vinaigrette<br>Mijoté de porc au piment d'Espelette<br>Potée de choux<br>Petits suisses nature   | Brouet d'oignon<br>Steak haché de bœuf sauce au poivre<br>Poêlée de légumes<br>Pommes de terre au four<br>pêche au naturel   |
| <b>MARDI</b><br>18 mars              | Soupe à l'alsacienne<br>Couscous<br>Semoule et légumes à l'oriental<br>Pommes<br><b>Mouliné</b> : compote   | Quenelles de brochet sauce Aurore<br>Nouilles tricolores<br>Fenouil à l'orange<br>Gouda<br>Yaourt nature                     |
| <b>MERCREDI</b><br>19 mars           | Salade de radis<br>Emincé de veau à l'ancienne<br>Knepfles<br>Fondue de poireaux<br>Salade de fruits  | Soupe de blettes<br>Gnocchi au bleu et petits légumes<br>Salade iceberg<br>Crème citron                                      |
| <b>JEUDI</b><br>20 mars<br>PRINTEMPS | Crêpe au fromage<br>Estouffade de bœuf miroton<br>Petits pois carotte<br>Purée de pommes  | Soupe bretonne<br>Estomac de porc farci au jus<br>Ecrasé de pommes de terre<br>Flageolets<br>Purée pomme fraise              |
| <b>VENDREDI</b><br>21 mars           | Salade de cœur de palmiers<br>Filet de merlu à l'Armoricaine<br><b>ou</b> Saucisse de volaille<br>sauce basquaise<br>Polenta / Duo de haricots<br>Fromage blanc à la cannelle | Soupe à l'oseille<br>Sauté de veau sauce bordelaise<br>Riz pilaf<br>Brunoise de légumes<br>Banane                            |
| <b>SAMEDI</b><br>22 mars             | Spaghetti à la bolognaise<br>Scarole<br>Coulommiers<br>Poire  | Soupe minestrone<br>Pain de viande à l'ail des ours<br>Pommes de terre rissolées<br>Poêlée méridionale<br>Yaourts aux fruits |
| <b>DIMANCHE</b><br>23 mars           | Mousse de canard<br>Roti de dinde sauce échalotte<br>Gratin dauphinois<br>Tomates provençales<br>Tarte à la pêche   | Crème de champignons<br>Friand à la viande<br>Salades de carottes et céleris<br>Yaourt à la grecque                          |

DU 24 AU 30 MARS 2025

menus  
DIABÉTIQUES

MIDI

SOIR (livré le matin)

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
| <b>LUNDI</b><br>24 mars    | Soupe vichyssoise<br>Fricassée de volaille au citron<br>Curry de Légumes<br>et pommes de terre<br>Crème tiramisu                         | Timbale d'endives au jambon<br>Coquillettes<br>Boursin<br>Kiwi   |
| <b>MARDI</b><br>25 mars    | Salade de chou-fleur<br>Moussaka<br>Riz<br>Yaourt nature au lait de brebis   | Soupe vermicelle<br>Filet de Hoki au beurre blanc<br>Jardinière de légumes<br>Crème à l'orange                               |
| <b>MERCREDI</b><br>26 mars | Rôti de porc à la moutarde<br>Torsades<br>Chou blanc braisé<br>Fourme d'Ambert<br>Purée de poires  | Crème de butternut<br>Quiche aux légumes<br>Salsifis à la vinaigrette<br>Délice flan coco                                    |
| <b>JEUDI</b><br>27 mars    | Salade de carottes<br>Cassoulet garni<br>Courgettes à l'ail<br>Purée pomme coings  | Velouté de brocolis<br>Foie de volaille sauce calvados<br>Pommes de terre au four<br>Celerizotto<br>Mousse aux fruits rouges |
| <b>VENDREDI</b><br>28 mars | Œuf mimosa<br>cabillaud sauce bonne femme<br>ou Mijoté de bœuf à l'estragon<br>Purée de navet<br>Artichauts barigoule<br>Faiselle nature | <b>Plat froid</b><br>Soupe d'asperges<br>Kassler<br>Pommes de terre au four<br>Duo de crudités<br>Cocktail de fruits         |
| <b>SAMEDI</b><br>29 mars   | Salade de betterave<br>Poulet au vin rouge<br>Coudes<br>Haricots plats<br>Orange   | Potage au pistou<br>Galette de pois chiches<br>Blé<br>Courgettes aux herbes<br>Madeleines                                    |
| <b>DIMANCHE</b><br>30 mars | Surimi sauce cocktail<br>Sauté de veau à la hongroise<br>Duo de céréales<br>Poêlée champêtre<br>Tarte aux fruits                         | Potage à la tomate<br>Tartiflette<br>Poêlée de légumes<br>Yaourt nature  |

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa  
ensemble partageons la vie



abrapa  
ensemble partageons la vie

PORTAGE  
de repas

menus DIABÉTIQUES  
DU 10 AU 30 MARS 2025



### Comment travailler sa mémoire ?

Stimuler régulièrement sa mémoire c'est maintenir un esprit vif et agile.  
Zoom sur quelques astuces simples à intégrer au quotidien :

- 1. Lire et écrire régulièrement :** livres, magazines ou journaux, lire permet de s'immerger dans des histoires ou des informations nouvelles. Écrire (listes, pensées, petit journal...) travaille la mémoire de manière agréable.
- 2. Faire des exercices mentaux :** mots croisés, sudoku, applications de stimulation cognitive, les jeux sont très efficaces pour exercer sa mémoire de manière amusante.
- 3. Mémoriser des informations simples :** petites listes, numéros de téléphone, poèmes ou chansons, ces petits exercices ont un grand impact sur la mémoire à long terme.
- 4. Prendre soin de son corps :** un corps en bonne santé est essentiel pour une mémoire performante. Alimentation équilibrée, exercices physiques réguliers et sommeil de qualité permettent au cerveau de fonctionner de manière optimale.
- 5. Rester socialement actif :** Participer à des discussions, rencontrer des amis, ou même apprendre de nouvelles choses favorise la stimulation du cerveau et de la mémoire.
- 6. Faire de la relaxation et de la méditation :** Prendre quelques minutes chaque jour pour se détendre et se concentrer sur sa respiration réduit le stress qui peut altérer la mémoire. Méditer aide à améliorer la concentration et la clarté mentale.

En conclusion, de petits gestes pour de grands effets !

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

POIVRESEL  
& boutéhou  
Restauration solidaire et sociale