

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 31 MARS AU 6 AVRIL 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 31 mars	Soupe normande Palette obernoise Haricots blancs aux aromates Poêlée de légumes Yaourt à la grecque	Emincé de dinde aux olives Boulghour / Ratatouille Babybel Purée de pommes banane
MARDI 1 ^{er} avril	Salade de céleri cuit Sauté de bœuf piperade Pommes de terre rissolées / Carottes vichy Poire au naturel	Soupe à la farine Soufflé de légumes au thon Salade de betteraves Petit suisse nature
MERCREDI 2 avril	Ravioli à la viande Scarole Cancoillotte Kiwi	Potage de fenouil Steak de soja et blé Gratin de légumes + pommes de terre Yaourt nature
JEUDI 3 avril	Salade de concombre Choucroute garnie (Kassler, knack, quenelles) Banane	Velouté de courgettes Tranche de bœuf au romarin Semoule / Brocolis Crème vanille
VENDREDI 4 avril	Salade de champignons Filet d'églefin au lait de coco Ou rôti de de volaille au paprika Riz safrané / Navets aux herbes Fromage blanc à la framboise	Velouté de lentilles Rognons de porc sauce au Porto Purée d'épinards Salade d'agrumes
SAMEDI 5 avril	Terrine de poisson Effiloché de veau sauce milanaise Purée de potiron Cocktail de fruits au naturel	Potage célestine Tarte à l'oignon) Salade feuille de chêne Cake au chocolat sans sucres
DIMANCHE 6 avril	Pâté en croûte Blanquette de volaille Nouilles / Trio de choux Tarte mirabelle sans sucre	Plat froid Soupe de poireaux Salade piémontaise Pomme

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 7 AU 13 AVRIL 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 7 avril	Poivronnade Emincé de bœuf au paprika Semoule Navets à l'oriental Yaourt aux fruits	Potage à la tomate Quenelles de volaille sauce forestière Coquillettes au beurre Haricots verts à l'ail Fruit
MARDI 8 avril	Macédoine de légumes à la crème ciboulette Sauté de porc à l'échalote Ecrasé de pommes de terre Brocolis en fleurette Fruit	Potage 4 saisons Timbale de poisson Epinards en branche au jus de légumes Faisselle nature
MERCREDI 9 avril	Salade de batavia à l'emmental Steak haché de veau sauce cidre Tortis Courgettes persillées Flan vanille	Potage de légumes Omelette aux fines herbes Fenouil à la tomate Purée de pommes
JEUDI 10 avril	Saucisson à l'ail Cuisse de poulet rôtie au jus Purée de céleri Tomme blanche Fruit	Crème de potiron Jambon braisé sauce madère Chou-fleur Pommes de terre vapeur Yaourt aux fruits
VENDREDI 11 avril	Carottes râpées à la vinaigrette Poisson meunière et son citron frais Ou Emincé de dinde sauce aux 4 épices Riz pilaf Ratatouille Petits suisses natures	Crème de champignons Cake au fromage Salade batavia à la vinaigrette Purée pomme cassis
SAMEDI 12 avril	Salade de tomates Saucisse de Montbéliard au jus Lentilles aux oignons Haricots plats Pêche au naturel	Crème de panais Rôti de dinde froid et mayonnaise Taboulé de boulghour aux herbes Fromage blanc nature
DIMANCHE 13 avril	Salade de cœurs de palmiers et maïs Pot au feu Pommes de terre vapeur Légumes de pot au feu Mousse à la vanille	Potage St Germain Dahl aux fèves et petits pois à la menthe Carottes à l'étuvée Fruit

DU 14 AU 20 AVRIL 2025

**menus
DIABÉTIQUES**

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 14 avril	Fricassée de foie de volaille sauce crème persillée Polenta à la crème Chou de Bruxelles Tomme noire Fruit	Potage crécy Filet de colin sauce ciboulette Riz créole Blette à la tomate Fromage blanc nature
MARDI 15 avril	Salade de betteraves Rôti de veau aux 4 épices Pommes boulangères Tomate au four à l'huile d'olive et herbes de Provence Fruit	Velouté de butternut à la crème Assiette anglaise Salade de petits pois vinaigrette à la menthe Salade d'haricots beurre persillé Purée pomme ananas
MERCREDI 16 avril	Salade de concombres à la menthe Boulettes d'agneau à la tomate Macaronis Brunoise de légumes provençaux Œuf au lait	Potage de céleri branche Nuggets de blé et pois Piperade Coquillettes au beurre Yaourt nature
JEUDI 17 avril	Radis roses râpés sauce fromage blanc herbes et échalote Cassoulet Accompagnement cassoulet Flan vanille	Potage haricots verts Tarte chèvre tomate et basilic Salade batavia Jardinière de légumes Pomme au four
 VENDREDI 18 avril	Chou rouge à la vinaigrette Filet de lieu sauce bonne femme Ou Aiguillettes de poulet à l'estragon Boulgour Carottes à l'ail Purée de pommes	Potage de légumes Filet de poulet sauce moutarde Courgettes à l'huile d'olive Penne au beurre Mousse au chocolat sans sucre
SAMEDI 19 avril	Salade de germe de soja Baeckeoffe Fruit	Soupe printanière Œuf florentine Blé à l'huile d'olive Flan au citron
DIMANCHE 20 avril PÂQUES	Pâté de campagne et ses condiments Cuisse de pintade au poivre vert Riz basmati Haricots verts à l'échalote Semoule au lait à la vanille	Velouté de brocolis Spaghettis carbonara Salsifis persillés Fruit

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 31 MARS AU 20 AVRIL 2025

LES BIENFAITS DU CHOCOLAT

Le chocolat, riche en antioxydants, offre de nombreux avantages pour la santé, comme améliorer la circulation sanguine et favoriser la santé cardiaque. Il peut aussi aider à réduire la pression artérielle et améliorer la sensibilité à l'insuline. Cependant, pour en profiter pleinement, il est préférable de choisir du chocolat avec un fort pourcentage de cacao (70% et plus) et de le consommer avec modération, afin de limiter l'apport en sucres.

En cas de pathologie, respectez dans tous les cas les indications alimentaires préconisées par votre médecin



N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

**POIVRESEL
& boutéhou**
Restauration collective et sociale