

**menus**  
**DIABÉTIQUES**  
à teneur réduite en sel

**DU 31 MARS AU 6 AVRIL 2025**

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 31 mars	Soupe normande Mijoté de porc sauce estragon Poêlée de légumes Haricots blancs aux aromates Yaourt à la grecque	Emincé de dinde au jus Boulghour / Ratatouille Gouda Purée pommes banane
<b>MARDI</b> 1 <sup>er</sup> avril	Salade de céleri cuit Sauté de bœuf piperade Pommes de terre rissolées / Carottes vichy Poire au naturel	Soupe à la farine Quiche au thon sans sel Salade de betteraves Petit suisse nature
<b>MERCREDI</b> 2 avril	Lasagne sans sel Scarole Saint Paulin Kiwi	Potage de fenouil Soufflé de légumes sans sel Gratin de légumes + pommes de terre Yaourt nature
<b>JEUDI</b> 3 avril	Salade de concombre Choucroute garnie (chou blanc braisé, pommes de terre vapeur, saucisse sans sel) Banane	Velouté de courgettes Tranche de bœuf au romarin Semoule Brocolis Crème à la vanille
<b>VENDREDI</b> 4 avril	Salade de champignons Filet d'églefin au lait de coco <b>Ou</b> 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
<b>SAMEDI</b> 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
<b>DIMANCHE</b> 6 avril	Pâté en croûte Blanquette de volaille Nouilles / Trio de choux Tarte à la mirabelle sans sucre	<b>Plat froid</b> Soupe de poireaux Salade piémontaise Pomme

**menus**  
**DIABÉTIQUES**  
à teneur réduite en sel

**DU 7 AU 13 AVRIL 2025**

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 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
<b>MARDI</b> 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
<b>MERCREDI</b> 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
<b>JEUDI</b> 10 avril	Pâté de foie sans sel Cuisse de poulet rôtie au jus Purée de céleri Edam Fruit	Crème de potiron Jambon sans sel braisé sauce oignon Chou-fleur Pommes de terre vapeur Yaourt aux fruits
<b>VENDREDI</b> 11 avril	Carottes râpées à la vinaigrette Filet de merlu et son citron frais <b>Ou</b> Emincé de dinde sauce aux 4 épices Riz pilaf Ratatouille Petits suisse nature	Crème de champignons Quiche aux légumes Salade batavia à la vinaigrette Purée pomme cassis
<b>SAMEDI</b> 12 avril	Salade de tomates Escalope de porc au jus Lentilles aux oignons Haricots plats Pêche au naturel	Crème de panais Rôti de dinde froid Taboulé de boulgour aux herbes Fromage blanc nature
<b>DIMANCHE</b> 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 édulcorée	Potage St Germain Dahl de lentilles et petits pois à la menthe Carottes à l'étuvée Fruit

**DU 14 AU 20 AVRIL 2025**

**menus  
DIABÉTIQUES**  
à teneur réduite en sel

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 14 avril	Fricassée de foie de volaille sauce crème persillée Polenta à la crème Chou de Bruxelles Gouda sans sel Fruit	Potage crécy Filet de colin sauce ciboulette Riz créole Blette à la tomate Fromage blanc nature
<b>MARDI</b> 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 Jambon blanc Salade de petits pois vinaigrette à la menthe Salade d'haricots beurre persillé Purée pomme ananas
<b>MERCREDI</b> 16 avril	Salade de concombres à la menthe Steak haché de veau à la tomate Macaronis Brunoise de légumes provençaux Œuf au lait	Potage de céleri branche Omelette nature Piperade Coquillettes au beurre Yaourt nature
<b>JEUDI</b> 17 avril	Radis roses râpés sauce fromage blanc herbes et échalote Saucisse de Francfort sans sel Haricots blancs sauce tomate Flan vanille	Potage haricots verts Tarte aux oignons Salade batavia Jardinière de légumes Pomme au four
<b> VENDREDI</b> 18 avril	Chou rouge à la vinaigrette Filet de lieu sauce bonne femme <b>Ou</b> 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
<b>SAMEDI</b> 19 avril	Salade de germe de soja Baeckeoffe Fruit	Soupe printanière Œuf florentine Blé à l'huile d'olive Flan au citron édulcoré
<b>DIMANCHE</b> 20 avril PÂQUES	Pâté de foie 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  
À TENEUR RÉDUITE EN SEL**  
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