

menus

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
Compote de poires

Soupe de pomme de terre
Fallafel à la tomate
Duo de céréales
Navets braisés
Liégeois chocolat

MARDI
21 janvier

Salade de blé
Rôti de bœuf sauce Basquaise
Purée de légumes
Moelleux à l'abricot

Crème de brocolis
Poisson pané
Gnocchis
Haricots beurre persillés
Orange

MERCREDI
22 janvier

Salade de courgettes
Spaghetti bolognaise
Scarole
Yaourt sucré

Soupe au lait
Œufs à la florentine
Pomme de terre vapeur
Compote pomme fraise

JEUDI
23 janvier

Salade de choux rouge
Longe de porc sauce moutarde
Haricots blancs à la tomate
Petit fourré aux pommes

Mouliné de légumes
Quiche chèvre tomate basilic
Salade coleslaw
Fromage blanc biscuité

VENDREDI
24 janvier

Taboulé
Filet de lieu sauce forestière
ou Emincé de volaille
sauce bordelaise
Poêlée campagnarde
Yaourt à la grecque

Veloute de céleri
Saucisse paysanne
Petits pois à la française
Flan de chocolat

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 aromatisé

DIMANCHE
26 janvier

Pâté de campagne
Estouffade de poulet à l'ail des ours
Tagliatelle
Gâteau au chocolat

Velouté de panais
Boudin noir aux petits oignons
Ecrasé de pommes de terre
Cakes aux fruits

REPAS DE REMPLACEMENT
ENDIVES AU JAMBON / POMMES DE TERRES SAUTÉES

menus

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
Eby
Petits suisses sucrés

Potage minestrone
Griesknepfls
(Galette de semoule)
Compote de pommes
Œuf au lait

MARDI
28 janvier

Velouté de légumes
Cocotte de poulet au cidre
Riz safrané
Crème dessert café

Velouté de navets
Gratin de penne au thon
Chou verts braisé
Fromage blanc à la mangue

MERCREDI
29 janvier

Salade de quinoa
Saucisse à frire
Purée de panais
Kaki

Soupe de poisson
Fleishkieschle
Légumes anciens
Yaourt à la vanille

JEUDI
30 janvier

Choucroute garnie
Munster
Quartier de pommes à la cannelle

Potage flocon d'avoine
Aiguillettes de volaille panée
Gratin de légumes
Poire

VENDREDI
31 janvier

Concombre à l'aneth
Fleuron de la mer
ou Sauté de veau sauce grand-mère
Torsade
Mousse menthe-chocolat

Soupe à la farine grillée
Estomac de porc farci au jus
Pommes de terre lyonnaises
Epinard aux épices
Pêche au sirop

SAMEDI
1^{er} février

Poireaux à la vinaigrette
Tortellini ricotta épinards
Batavia
Cocktail de fruits

Soupe bretonne
Jambon braisé
Salsifis aux herbes
Flan à la vanille

DIMANCHE
2 février

Presskopf
Mouliné : mousse de foie
Bœuf en daube
Spatzle
Navets à la tomate
Crêpes au sucre

Velouté de courgette
Ragout de pomme de terre à l'origan
Ananas frais

REPAS DE REMPLACEMENT
MACARONI À LA CARBONARA / COURGETTES À L'AIL

DU 3 AU 9 FÉVRIER 2025

menus

MIDI

SOIR (livré le matin)

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| LUNDI 3 février | Croissillon aux champignons Fricadelle de veau aux échalotes Pommes de terre fondantes Courgettes persillées Compote 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 au citron | Soupe à la bière Filet de merlu sauce curcuma Quinoa Ratatouille Gâteau cœur cacao |
| MERCREDI 5 février | Soupe de vermicelles Rognons de génisse au porto Mini penne Poêlée de champignons Gâteau basque | Velouté crécy Tarte à l'oignon Salade iceberg Mirabelles au sirop |
| JEUDI 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 Liégeois au café |
| VENDREDI 7 février | Salade de lentilles Filet de colin sauce choron ou Rôti de bœuf à la bordelaise Farfalles Épinards épicés Mousse aux fruits rouges | Velouté de champignons Omelette aux herbes Pommes de terre rissolées Fromage blanc au miel |
| SAMEDI 8 février | Quiche au fromage Couscous garni Semoule et légumes à l'orientale Yaourt nature + sucre | Soupe d'oignon Tartiflette Salade verte Banane |
| DIMANCHE 9 février | Macédoine mayonnaise Emincé de veau à la provençale Trio de céréales Tarte aux pommes | Crème de fenouil Pain de viande Purée de poireaux Compote de poires |

**REPAS DE REMPLACEMENT
RÔTI DE BOEUF / PURÉE DE CAROTTES**

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus

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

**POIVRESEL
& boutéhou**
Restauration collective et sociale

MIDI

SOIR

LUNDI

10 février

Crème d'épinards
Sauté de poulet à la moutarde et au miel
Potatoes
Navets
Petits suisses sucrés

Soupe de lait
Rizotto de légumes
Salade de carottes cuites
Madeleines cœur chocolat / noisette

MARDI

11 février

Salade de salsifis
Saucisse au fromage
sauce à l'échalote
Haricots blancs à la tomate
Beignet aux fruits

Soupe Saint-Germain
Quenelles de brochet sauce Nantua
Ecrasé de légumes
Compote d'abricots

MERCREDI

12 février

Baeckeofe aux deux viandes
Salade verte
Camembert
Kiwi

Velouté de tomates
Gnocchis au bleu
Salade de concombre ciboulette
Crème dessert au caramel

JEUDI

13 février

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

Potage de lentilles
Cordon végétal
Fondu de poireaux
Flan au chocolat

VENDREDI

14 février

Saucisse Bière
Filet de lieu sauce au beurre blanc
ou Hamburger de bœuf
sauce bordelaise
Quinoa / Tomate à la provençale
Compote pommes 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 farci
Gratin dauphinois
Fromage blanc à la cannelle

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
Nid d'abeille

Soupe de carottes
Cocotte de poulet basquaise
Curry de légumes
Orange

**REPAS DE REMPLACEMENT
TORTELLINI RICOTTA ÉPINARDS / POÊLÉE DE COURGETTES**