

menus
SANS SEL
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 Compote de poires	Soupe de pomme de terre Galette de céréales à la tomate Riz 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 Filet de colin au citron Coquillettes 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 aux légumes 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 de francfort 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 Saint Paulin Salade de fruits	Crème de butternut Emincé de volaille à la crème Purée de Haricots verts Yaourt aromatisé
DIMANCHE 26 janvier	Pâté de foie 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

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit.

DU 27 JANVIER AU 2 FÉVRIER 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 27 janvier	Fond d'artichauts éfiloché de bœuf sauce tomate Ebly Petits suisses nature sucrés	Potage minestrone Griesknepfles (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 Rôti de dinde à la moutarde Purée de panais Kaki	Soupe de poisson Fleischkieschle sauce à l'ail Légumes anciens Yaourt à la vanille
JEUDI 30 janvier	Emincé de porc à l'ancienne Choux blanc braisé Pomme de terre vapeur Gouda Quartier 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 menthe-chocolat	Soupe à la farine grillée Roti de porc au jus Pommes de terre lyonnaises Epinard aux épices Pêche au sirop
SAMEDI 1 ^{er} février	Poireaux à la vinaigrette Timbale de pâtes aux légumes Batavia Cocktail de fruits	Soupe bretonne Jambon braisé Salsifis aux herbes Flan à la vanille
DIMANCHE 2 février	Pâté de campagne Bœuf en daube Spaetzle Navets à la tomate Crêpes au sucre	Velouté de courgette Ragout de pomme de terre à l'origan Ananas frais

DU 3 AU 9 FÉVRIER 2025

menus
SANS SEL
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 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 Quiche à la provençale Salade iceberg Mirabelles au sirop
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 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 à la volaille 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 Sauté de dinde sauce marjolaine Purée de poireaux Compote de poires

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus 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



menus
SANS SEL
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 et au miel
Potatoes
N avets
Petits suisses sucrés

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

MARDI
11 février

Salade de salsifis
Emincé de dinde 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
Saint Paulin
Kiwi

Velouté de tomates
Macaroni carbonara
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
Boulettes végétales au paprika
Fondu de poireaux
Flan au chocolat

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
Compote 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
Fromage blanc à la cannelle

Potage julienne de légumes
Spaetzle aux champignons
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