

menus

DU 10 AU 16 MARS 2025

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI

10 mars

Feuilleté au fromage
Effiloché de dinde sauce brune
Riz
Epinards
Yaourt sucré

Bouillon de quenelles
Courgette farcie
Coquillettes
Madeleine

MARDI

11 mars

Salade de carottes cuites
Poitrine de veau farcie à la moutarde
Cœur de blé
Brocolis
Salade d'ananas

Chipolatas
Purée de poireaux
Fromage de chèvre
Œuf au lait sur lit de caramel

MERCREDI

12 mars

Salade céleri
Cordon bleu de volaille sauce
roquefort
Pommes de terre tropéziennes
Tarte aux poires

Velouté de légumes
Mini penne au saumon
Orange

JEUDI

13 mars

Bœuf bourguignon
Spaetzle
Chou rouge
Comté
Crème dessert à la pistache

Crème de volaille
Omelette aux fines herbes
Bouquetière de légumes
Semoule au lait

VENDREDI

14 mars

Soupe à la bière
Choucroute de poisson
ou Sauté de dinde sauce paysanne
Pommes de terre au four / Ratatouille
Pomme
Mouliné : compote

Potage saint germain
Raviolis sauce pesto
Scarole
Liégeois à la vanille

SAMEDI

15 mars

Asperges vinaigrette
Paupiette de bœuf aux oignons
Farfalle
Compote pommes fraise

Crème de potiron
Jambon braisé
Pommes de terre sautées
Litchis au sirop

DIMANCHE

16 mars

Terrine de légumes
Rôti de veau ail et romarin
Boulghour
Pois gourmands
Eclair au café

Crème de navet
Lentilles ménagères
à la saucisse de Morneau
Fromage blanc à l'abricot

REPAS DE REMPLACEMENT
TOURTE AU RIESLING / MACÉDOINE DE LÉGUMES À LA CRÈME

menus

DU 17 AU 23 MARS 2025

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI

17 mars

Poireaux vinaigrette
Mijoté de porc au piment d'Espelette
Potée de choux
Crème dessert au praliné

Brouet d'oignon
Steak haché de bœuf sauce au poivre
Purée de légumes
quetches au sirop

MARDI

18 mars

Soupe à l'Alsacienne
Couscous
Semoule et légumes à l'oriental
Pommes
Mouliné : compote

Quenelles de brochet sauce Aurore
Nouilles tricolores
Fenouil à l'orange
Gouda
Petits suisses sucrés

MERCREDI

19 mars

Salade de radis
Emincé de veau à l'ancienne
Knepfles
Salade de fruits

Soupe de blettes
Gnocchis sauce au bleu
et petits légumes
Ile flottante

JEUDI

20 mars
PRINTEMPS

Crêpe au fromage
Estouffade de bœuf miroton
Petits pois à la française
P'tit fourré à l'abricot

Soupe bretonne
Estomac de porc farci au jus
Flageolets
Compote pommes cassis

VENDREDI

21 mars

Salade de cœurs de palmier
Filet de merlu à l'Armoricaine
ou Saucisse de volaille
sauce basquaise
Polenta / Duo de haricots
Fromage blanc au miel

Soupe à l'oseille
Sauté de veau sauce bordelaise
Riz pilaf
Brunoise de légumes
Banane

SAMEDI

22 mars

Spaghettis à la bolognaise
Scarole
Coulommiers
Mirabelle au sirop

Soupe minestrone
Pain de viande à l'ail des ours
Poêlée méridionale
Yaourt aromatisé

DIMANCHE

23 mars

Mousse de canard
Roti de volaille à l'échalote
Gratin dauphinois
Tomates provençales
Tarte au fromage blanc

Crème de champignons
Friand à la viande
Salades de carottes et céleris cuites
Mousse aux fruits rouges

REPAS DE REMPLACEMENT
POIREAUX AU JAMBON / POMMES DE TERRE SAUTÉES

DU 24 AU 30 MARS 2025

menus

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 24 mars	Soupe vichyssoise Fricassée de volaille au citron Curry de Légumes Liégeois au chocolat	Timbale d'endives au jambon Coquillettes Boursin Kiwi
MARDI 25 mars	Salade de chou-fleur Moussaka Riz Yaourt nature au lait de brebis + sucre	Soupe de vermicelle Filet de hoki sauce au beurre blanc Jardinière de légumes Cakes au citron
MERCREDI 26 mars	Rôti de porc à la moutarde Torsades Chou blanc braisé Fourme d'Ambert Tiramisu	Crème de butternut Quiche aux légumes Salsifis à la vinaigrette Crème dessert au café
JEUDI 27 mars	Salade de carottes Cassoulet garni Compote pommes coing	Velouté de brocolis Foie de volaille sauce calvados Pommes de terre au four Célerizotto Fromage blanc biscuité
VENDREDI 28 mars	Œuf mimosa Cabillaud sauce bonne femme ou Mijoté de bœuf à l'estragon Purée de navet Mousse aux marrons	Plat froid Soupe d'asperges Kassler Salade de pomme de terre Cocktail de fruits
SAMEDI 29 mars	Salade de betteraves Poulet au vin rouge Coudes Orange	Potage au pistou Galette de pois chiches Courgettes aux herbes Petits suisses aux fruits
DIMANCHE 30 mars	Surimi sauce cocktail Sauté de veau à la hongroise Duo de céréales Poêlée champêtre Tarte aux quetsches	Potage à la tomate Tartiflette Poêlée de légumes Crème brûlée

REPAS DE REMPLACEMENT
HAUT DE CUISSE DE POULET GRILLÉE / GRATIN DE LÉGUMES

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie



abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus

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
& boutchou
Restauration solidaire et sociale