

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 11 AU 17 JANVIER 2021

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 11 janvier	Soupe de fenouil Sauté de veau sauce grand mère Torsades / Poêlée champêtre Purée pomme fraise	Soupe Bretonne Steak de pois chiches Boulghour Compotée d'aubergine Mirabelles au naturel
MARDI 12 janvier	Salade de fonds d'artichauts Filet de hoki sauce provençale ou Effiloché de bœuf sauce provençale Pommes de terre bouillon Chou romanesco Mousse à la vanille	Soupe de lentilles corail Saucisse paysanne Purée de navet Petits suisses nature
MERCREDI 13 janvier	Crème d'épinard Palette à la diable Haricots blancs à la tomate Courgettes persillées Yaourt à la grecque nature	Potage de julienne Foie de génisse au madère Pommes de terre rissolées Endives braisées Kiwi
JEUDI 14 janvier	Poireaux à la vinaigrette Tajine de poulet Purée de potiron à la vanille Gâteau de semoule	Plat froid Soupe à l'oseille Œufs à la russe Macédoine de légumes à la vinaigrette Cakes à la framboise
VENDREDI 15 janvier	Salade de chou fleur Paëlla au poisson / Salade iceberg ou Fricassée de volaille au raifort Riz pilaf / Duo de carottes Nouveauté Fromage blanc à la rhubarbe	Velouté de céleri Boulettes d'agneau sauce à la menthe Pommes de terre campagnardes Jardinière de légumes Purée pomme ananas
SAMEDI 16 janvier	Jambon fumé et cornichons Tortellinis à la viande Salade mêlée Clémentines	Brouet d'oignon Quiche à la volaille Salsifis à la vinaigrette Far breton
DIMANCHE 17 janvier	Pâté en croute de poisson Sauté de bœuf aux olives Polenta / Ratatouille Tarte aux pommes	Soupe à la bière Quenelles de brochet sauce aurore Pennes / Chou de Bruxelles Yaourt aux fruits

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 18 AU 24 JANVIER 2021

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 18 janvier	Salade de betteraves Rôti de porc marengo Crozets / Trio de légumes Quetsches au naturel	Soupe de blettes Emincé de bœuf au paprika Quinoa / Chou vert braisé Purée de poire
MARDI 19 janvier	Salade de céleri rémoulade Filet de merlu sauce aux anchois ou Haut de cuisse de poulet à l'américaine Pommes de terre vapeur Fondue de poireaux Tiramisu	Soupe de panais Quenelles de foie sauce à l'oignon Lentilles à la ménagère Brunoise de légumes Orange
MERCREDI 20 janvier	Consommé vermicelles Estouffade de bœuf sauce mironton Semoule / Légumes méridionaux Salade d'agrumes	Soupe de légumes Escalope de dinde à la viennoise Purée de carottes Fromage blanc à la cannelle
JEUDI 21 janvier	Soupe chinoise Sauté de poulet tandoori Pommes de terre fondantes Brocolis Yaourt nature	Soupe normande Lasagne ricotta épinards Scarole Douceur de fruits au naturel
VENDREDI 22 janvier	Terrine de légumes Filet de colin sauce à la ciboulette ou Hamburger de bœuf à l'ail Cœur de blé / Haricots plats Purée pomme banane	Velouté de courgettes Le chti gratin (pommes de terre, oignons, lardons, maroille) Salade feuille de chêne Crème brûlée
SAMEDI 23 janvier	Choucroute garnie (lard salé, kassler, knack, saucisse fumée) Brie Mousse au chocolat	Crème de volaille Fleischnacka sauce au roquefort Julienne de légumes Cakes au citron
DIMANCHE 24 janvier	Mousse de canard Rôti de veau Orloff Spatzles / Champignons à l'ail Tarte à la pêche	Plat froid Velouté de tomate Hareng à la crème Salade de pommes de terre Salade de radis rose Pomme au four

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

**menus
DIABÉTIQUES**

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Cordon bleu de volaille sauce au munster Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Fallafel à la tomate Duo de céréales / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Poêlée côte d'opale ou Paupiette de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Cervelas Obernois Petits pois à la française Cordiale de légumes Madeleines
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Légumes du soleil Quetsches au naturel	Soupe à la farine grillée Oeufs à la florentine Pommes de terre vapeur Clémentines
JEUDI 28 janvier	Pâté de campagne Emincé de volaille sauce bordelaise Torsades / Endives braisées Yaourt aux fruits	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Mousse aux fruits rouges
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Pommes de terre au four Gratin de légumes Faiselle nature	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Trio de choux Duo fondant pomme rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Pâté en croûte Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Surimi sauce cocktail Mijoté de canard au romarin Pommes noisettes / Courges braisées Tarte aux poires	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Cocktail de fruits au naturel

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUE
DU 11 AU 31 JANVIER 2021



Jean-Jacques PIMMEL,
Président de l'Abrapa



Patrick ICHTER,
Président de PSBC

2020 aura été une année très particulière au cours de laquelle le portage de repas aura démontré plus que jamais toute son utilité.

A la fois comme service vital indispensable, comme outil au service du lien social mais surtout comme synonyme d'instant de plaisir.

Cela aura été possible grâce à l'investissement sans faille de tous les acteurs : la cuisine centrale PoivreSel & Bout'chou, les porteurs, les administratifs etc.

Pour 2021, formulons le vœux d'une année nouvelle plus sereine, dans laquelle nous saurons garder le meilleur pour faire du monde d'après un monde encore plus savoureux.

Bonne et heureuse année

Strasbourg

Tél. 03 88 37 22 31

**POIVRESEL
& bout'chou**
Restauration solidaire et sociale

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

**menus
DIABÉTIQUES**

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Cordon bleu de volaille sauce au munster Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Fallafel à la tomate Duo de céréales / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Poêlée côte d'opale ou Paupiette de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Cervelas Obernois Petits pois à la française Cordiale de légumes Madeleines
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Légumes du soleil Quetsches au naturel	Soupe à la farine grillée Oeufs à la florentine Pommes de terre vapeur Clémentines
JEUDI 28 janvier	Pâté de campagne Emincé de volaille sauce bordelaise Torsades / Endives braisées Yaourt aux fruits	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Mousse aux fruits rouges
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Pommes de terre au four Gratin de légumes Faisselle nature	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Trio de choux Duo fondant pomme rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Pâté en croûte Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Surimi sauce cocktail Mijoté de canard au romarin Pommes noisettes / Courges braisées Tarte aux poires	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Cocktail de fruits au naturel

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUE
DU 11 AU 31 JANVIER 2021



Jean-Jacques PIMMEL,
Président de l'Abrapa



Patrick ICHTER,
Président de PSBC

2020 aura été une année très particulière au cours de laquelle le portage de repas aura démontré plus que jamais toute son utilité.

A la fois comme service vital indispensable, comme outil au service du lien social mais surtout comme synonyme d'instant de plaisir.

Cela aura été possible grâce à l'investissement sans faille de tous les acteurs : la cuisine centrale PoivreSel & Bout'chou, les porteurs, les administratifs etc.

Pour 2021, formulons le vœux d'une année nouvelle plus sereine, dans laquelle nous saurons garder le meilleur pour faire du monde d'après un monde encore plus savoureux.

Bonne et heureuse année

Benfeld

Tél. 03 88 48 38 82

**POIVRESEL
& bout'chou**
Restauration solidaire et sociale

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

**menus
DIABÉTIQUES**

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Cordon bleu de volaille sauce au munster Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Fallafel à la tomate Duo de céréales / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Poêlée côte d'opale ou Paupiette de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Cervelas Obernois Petits pois à la française Cordiale de légumes Madeleines
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Légumes du soleil Quetsches au naturel	Soupe à la farine grillée Oeufs à la florentine Pommes de terre vapeur Clémentines
JEUDI 28 janvier	Pâté de campagne Emincé de volaille sauce bordelaise Torsades / Endives braisées Yaourt aux fruits	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Mousse aux fruits rouges
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Pommes de terre au four Gratin de légumes Faisselle nature	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Trio de choux Duo fondant pomme rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Pâté en croûte Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Surimi sauce cocktail Mijoté de canard au romarin Pommes noisettes / Courges braisées Tarte aux poires	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Cocktail de fruits au naturel

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUE
DU 11 AU 31 JANVIER 2021



Jean-Jacques PIMMEL,
Président de l'Abrapa



Patrick ICHTER,
Président de PSBC

2020 aura été une année très particulière au cours de laquelle le portage de repas aura démontré plus que jamais toute son utilité.

A la fois comme service vital indispensable, comme outil au service du lien social mais surtout comme synonyme d'instant de plaisir.

Cela aura été possible grâce à l'investissement sans faille de tous les acteurs : la cuisine centrale PoivreSel & Bout'chou, les porteurs, les administratifs etc.

Pour 2021, formulons le vœux d'une année nouvelle plus sereine, dans laquelle nous saurons garder le meilleur pour faire du monde d'après un monde encore plus savoureux.

Bonne et heureuse année

Schirmeck

Tél. 03 88 48 38 82

**POIVRESEL
& bout'chou**
Restauration solidaire et sociale

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

**menus
DIABÉTIQUES**

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Cordon bleu de volaille sauce au munster Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Fallafel à la tomate Duo de céréales / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Poêlée côte d'opale ou Paupiette de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Cervelas Obernois Petits pois à la française Cordiale de légumes Madeleines
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Légumes du soleil Quetsches au naturel	Soupe à la farine grillée Oeufs à la florentine Pommes de terre vapeur Clémentines
JEUDI 28 janvier	Pâté de campagne Emincé de volaille sauce bordelaise Torsades / Endives braisées Yaourt aux fruits	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Mousse aux fruits rouges
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Pommes de terre au four Gratin de légumes Faisselle nature	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Trio de choux Duo fondant pomme rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Pâté en croûte Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Surimi sauce cocktail Mijoté de canard au romarin Pommes noisettes / Courges braisées Tarte aux poires	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Cocktail de fruits au naturel

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUE
DU 11 AU 31 JANVIER 2021



Jean-Jacques PIMMEL,
Président de l'Abrapa



Patrick ICHTER,
Président de PSBC

2020 aura été une année très particulière au cours de laquelle le portage de repas aura démontré plus que jamais toute son utilité.

A la fois comme service vital indispensable, comme outil au service du lien social mais surtout comme synonyme d'instant de plaisir.

Cela aura été possible grâce à l'investissement sans faille de tous les acteurs : la cuisine centrale PoivreSel & Bout'chou, les porteurs, les administratifs etc.

Pour 2021, formulons le vœux d'une année nouvelle plus sereine, dans laquelle nous saurons garder le meilleur pour faire du monde d'après un monde encore plus savoureux.

Bonne et heureuse année

Saverne

Tél. 03 88 01 05 49

**POIVRESEL
& bout'chou**
Restauration solidaire et sociale

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

**menus
DIABÉTIQUES**

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Cordon bleu de volaille sauce au munster Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Fallafel à la tomate Duo de céréales / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Poêlée côte d'opale ou Paupiette de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Cervelas Obernois Petits pois à la française Cordiale de légumes Madeleines
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Légumes du soleil Quetsches au naturel	Soupe à la farine grillée Oeufs à la florentine Pommes de terre vapeur Clémentines
JEUDI 28 janvier	Pâté de campagne Emincé de volaille sauce bordelaise Torsades / Endives braisées Yaourt aux fruits	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Mousse aux fruits rouges
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Pommes de terre au four Gratin de légumes Faisselle nature	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Trio de choux Duo fondant pomme rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Pâté en croûte Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Surimi sauce cocktail Mijoté de canard au romarin Pommes noisettes / Courges braisées Tarte aux poires	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Cocktail de fruits au naturel

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUE
DU 11 AU 31 JANVIER 2021



Jean-Jacques PIMMEL,
Président de l'Abrapa



Patrick ICHTER,
Président de PSBC

2020 aura été une année très particulière au cours de laquelle le portage de repas aura démontré plus que jamais toute son utilité.

A la fois comme service vital indispensable, comme outil au service du lien social mais surtout comme synonyme d'instant de plaisir.

Cela aura été possible grâce à l'investissement sans faille de tous les acteurs : la cuisine centrale PoivreSel & Bout'chou, les porteurs, les administratifs etc.

Pour 2021, formulons le vœux d'une année nouvelle plus sereine, dans laquelle nous saurons garder le meilleur pour faire du monde d'après un monde encore plus savoureux.

Bonne et heureuse année

Drulingen

Tél. 03 88 01 05 49

**POIVRESEL
& bout'chou**
Restauration solidaire et sociale

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

**menus
DIABÉTIQUES**

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Cordon bleu de volaille sauce au munster Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Fallafel à la tomate Duo de céréales / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Poêlée côte d'opale ou Paupiette de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Cervelas Obernois Petits pois à la française Cordiale de légumes Madeleines
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Légumes du soleil Quetsches au naturel	Soupe à la farine grillée Oeufs à la florentine Pommes de terre vapeur Clémentines
JEUDI 28 janvier	Pâté de campagne Emincé de volaille sauce bordelaise Torsades / Endives braisées Yaourt aux fruits	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Mousse aux fruits rouges
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Pommes de terre au four Gratin de légumes Faisselle nature	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Trio de choux Duo fondant pomme rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Pâté en croûte Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Surimi sauce cocktail Mijoté de canard au romarin Pommes noisettes / Courges braisées Tarte aux poires	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Cocktail de fruits au naturel

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUE
DU 11 AU 31 JANVIER 2021



Jean-Jacques PIMMEL,
Président de l'Abrapa



Patrick ICHTER,
Président de PSBC

2020 aura été une année très particulière au cours de laquelle le portage de repas aura démontré plus que jamais toute son utilité.

A la fois comme service vital indispensable, comme outil au service du lien social mais surtout comme synonyme d'instant de plaisir.

Cela aura été possible grâce à l'investissement sans faille de tous les acteurs : la cuisine centrale PoivreSel & Bout'chou, les porteurs, les administratifs etc.

Pour 2021, formulons le vœux d'une année nouvelle plus sereine, dans laquelle nous saurons garder le meilleur pour faire du monde d'après un monde encore plus savoureux.

Bonne et heureuse année

Wissembourg

Tél. 03 88 54 27 54

**POIVRESEL
& bout'chou**
Restauration solidaire et sociale