

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit

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
Galette 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
Sauté de porc sauce chasseur
Purée de navet
Petits suisses nature

MERCREDI

13 janvier

Crème d'épinard
Rôti de porc 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
Mijoté d'agneau sauce à la menthe
Pommes de terre campagnardes
Jardinière de légumes
Purée pomme ananas

SAMEDI

16 janvier

Pâté de foie
Hachis Parmentier
Salade mêlée
Clémentines

Brouet d'oignon
Quiche à la volaille
Salsifis à la vinaigrette
Far breton

DIMANCHE

17 janvier

Terrine de poisson
Sauté de bœuf aux olives
Polenta / Ratatouille
Tarte aux pommes

Soupe à la bière
Eglefin sauce aurore
Pennes / Chou de Bruxelles
Yaourt aux fruits

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit

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 poires

MARDI

19 janvier

Salade de céleri rémoulade
Filet de merlu à l'aneth
ou Haut de cuisse de poulet au jus
Pommes de terre vapeur
Fondue de poireaux
Tiramisu

Soupe de panais
Rognons de porc 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
Rôti de dinde sauce aux herbes
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
Farfalles sauce forestière
Scarole
Douceur de fruits au naturel

VENDREDI

22 janvier

Terrine de légumes
Filet de colin sauce à la ciboulette
ou Steak haché de veau à l'ail
Cœur de blé / Haricots plats
Purée pomme banane

Velouté de courgettes
Tartiflette
Salade feuille de chêne
Crème brûlée

SAMEDI

23 janvier

Emincé de porc à l'ancienne
Pommes de terre lyonnaises
Chou blanc braisé
Gouda
Mousse au chocolat

Crème de volaille
Sauté de bœuf sauce curry
Coquillettes / Julienne de légumes
Cakes au citron

DIMANCHE

24 janvier

Asperges à la vinaigrette
Rôti de veau Orloff
Spatzles / Champignons à l'ail
Tarte à la pêche

Plat froid
Velouté de tomate
Sardines
Salade de pommes de terre
Salade de radis rose
Pomme au four

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

**menus
DIASEL**
à teneur en sel réduit.

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Ragoût de volaille à l'estragon Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Saucisse de francfort 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 pommes rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard au romarin Pommes de terre rôties / 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

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUE SANS SEL
à teneur en sel réduit
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



DU 25 AU 31 JANVIER 2021

**menus
DIASEL**
à teneur en sel réduit.

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Ragoût de volaille à l'estragon Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Saucisse de francfort 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 pommes rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard au romarin Pommes de terre rôties / 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 SANS SEL
à teneur en sel réduit
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
DIASEL**
à teneur en sel réduit.

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Ragoût de volaille à l'estragon Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Saucisse de francfort 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 Œufs 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 pommes rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard au romarin Pommes de terre rôties / 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 SANS SEL
à teneur en sel réduit
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
DIASEL**
à teneur en sel réduit.

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Ragoût de volaille à l'estragon Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Saucisse de francfort 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 Œufs 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 pommes rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard au romarin Pommes de terre rôties / 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 SANS SEL
à teneur en sel réduit
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
DIASEL**
à teneur en sel réduit.

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Ragoût de volaille à l'estragon Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Saucisse de francfort 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 Œufs 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 pommes rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard au romarin Pommes de terre rôties / 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 SANS SEL
à teneur en sel réduit
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
DIASEL**
à teneur en sel réduit.

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 25 janvier	Macédoine à la vinaigrette Ragoût de volaille à l'estragon Purée de légumes Petits suisses nature	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Abricots au naturel
MARDI 26 janvier	Salade de carottes au cumin Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Purée pomme coing	Velouté de courgettes Saucisse de francfort 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 Œufs 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 pommes rhubarbe
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Purée pomme pruneau	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Fromage blanc nature
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard au romarin Pommes de terre rôties / 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 SANS SEL
à teneur en sel réduit
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