

menus
SANS SEL
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
Poires à la cannelle

Soupe Bretonne
Galette de pois chiches
Boulghour
Compotée d'aubergine
Riz au lait

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
Beignet aux fruits

Soupe de lentilles corail
Sauté de porc sauce chasseur
Purée de navet
Crème dessert au caramel

MERCREDI

13 janvier

Crème d'épinard
Rôti de porc à la diable
Haricots blancs à la tomate
Petits suisses sucrés

Potage de julienne
Foie de génisse au madère
Pommes de terre rissolées
Kiwi

JEUDI

14 janvier

Poireaux à la vinaigrette
Tajine de poulet
Purée de potiron à la vanille
Mousse aux fruits rouges

Plat froid
Soupe à l'oseille
Œufs à la russe
Macédoine de légumes à la vinaigrette
Yaourt aux fruits

VENDREDI

15 janvier

Salade de chou fleur
Paëlla au poisson
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
Compote pomme pruneaux

SAMEDI

16 janvier

Pâté de foie
Hachis Parmentier
Salade mêlée
Clémentines

Brouet d'oignon
Quiche à la volaille
Salsifis à la vinaigrette
Gaufre

DIMANCHE

17 janvier

Terrine de poisson
Sauté de bœuf aux olives
Polenta / Ratatouille
Tarte au citron

Soupe à la bière
Eglefin sauce aurore
Pennes / Chou de Bruxelles
Abricots au sirop

menus
SANS SEL
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
Crème dessert au café

Soupe de blettes
Emincé de bœuf au paprika
Quinoa / Chou vert braisé
Fromage blanc à la vanille

MARDI

19 janvier

Salade de céleri rémoulade
Filet de merlu à l'aneth
ou Haut de cuisse de poulet au jus
Fondue de poireaux et pommes de terre
Mousse aux marrons

Soupe de panais
Rognons de porc sauce à l'oignon
Lentilles à la ménagère
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
Compote pomme poire

JEUDI

21 janvier

Soupe chinoise
Sauté de poulet tandoori
Pommes de terre fondantes
Brocolis
Jalousie à la pomme

Soupe normande
Farfalles sauce forestière
Scarole
Brownie aux pépites de chocolat

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
Ile flottante

Velouté de courgettes
Tartiflette
Salade feuille de chêne
Petits suisses aux fruits

SAMEDI

23 janvier

Emincé de porc à l'ancienne
Pommes de terre lyonnaises
Chou blanc braisé
Gouda
Cocktail de fruits

Crème de volaille
Sauté de bœuf sauce curry
Coquillettes / Julienne de légumes
Yaourt aromatisé

DIMANCHE

24 janvier

Asperges à la vinaigrette
Rôti de veau Orloff
Spaetzles / Champignons à l'ail
Eclair au chocolat

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

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

menus
SANS SEL
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 Liégeois à la vanille	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Poires au sirop
MARDI 26 janvier	Salade de carottes aux raisins secs Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Pyramide au chocolat	Velouté de courgettes Saucisse de francfort Petits pois à la française Nouveauté Mousse au spéculoos
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Mirabelles au sirop	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 Compote pomme fraise	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Yaourt sucré
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Gratin de légumes Fromage blanc biscuité	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Flan au caramel
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Compote pomme banane	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Madeleines
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard à l'orange Pommes de terre rôties / Courges braisées Tarte au fromage blanc	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Coupe tropicale

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus 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

POIVRESEL
& bout'chou
Restauration solidaire et sociale

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

menus
SANS SEL
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 Liégeois à la vanille	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Poires au sirop
MARDI 26 janvier	Salade de carottes aux raisins secs Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Pyramide au chocolat	Velouté de courgettes Saucisse de francfort Petits pois à la française Nouveauté Mousse au spéculoos
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Mirabelles au sirop	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 Compote pomme fraise	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Yaourt sucré
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Gratin de légumes Fromage blanc biscuité	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Flan au caramel
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Compote pomme banane	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Madeleines
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard à l'orange Pommes de terre rôties / Courges braisées Tarte au fromage blanc	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Coupe tropicale

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus 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 collective et sociale

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

menus
SANS SEL
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 Liégeois à la vanille	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Poires au sirop
MARDI 26 janvier	Salade de carottes aux raisins secs Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Pyramide au chocolat	Velouté de courgettes Saucisse de francfort Petits pois à la française Nouveauté Mousse au spéculoos
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Mirabelles au sirop	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 Compote pomme fraise	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Yaourt sucré
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Gratin de légumes Fromage blanc biscuité	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Flan au caramel
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Compote pomme banane	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Madeleines
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard à l'orange Pommes de terre rôties / Courges braisées Tarte au fromage blanc	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Coupe tropicale

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus 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 SANS SEL
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 Liégeois à la vanille	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Poires au sirop
MARDI 26 janvier	Salade de carottes aux raisins secs Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Pyramide au chocolat	Velouté de courgettes Saucisse de francfort Petits pois à la française Nouveauté Mousse au spéculoos
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Mirabelles au sirop	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 Compote pomme fraise	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Yaourt sucré
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Gratin de légumes Fromage blanc biscuité	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Flan au caramel
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Compote pomme banane	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Madeleines
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard à l'orange Pommes de terre rôties / Courges braisées Tarte au fromage blanc	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Coupe tropicale

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE de repas

menus 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
SANS SEL
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 Liégeois à la vanille	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Poires au sirop
MARDI 26 janvier	Salade de carottes aux raisins secs Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Pyramide au chocolat	Velouté de courgettes Saucisse de francfort Petits pois à la française Nouveauté Mousse au spéculoos
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Mirabelles au sirop	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 Compote pomme fraise	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Yaourt sucré
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Gratin de légumes Fromage blanc biscuité	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Flan au caramel
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Compote pomme banane	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Madeleines
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard à l'orange Pommes de terre rôties / Courges braisées Tarte au fromage blanc	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Coupe tropicale

abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus 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

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

POIVRESEL
& bout'chou
Restauration solidaire et sociale

DU 25 AU 31 JANVIER 2021

menus
SANS SEL
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 Liégeois à la vanille	Velouté de cresson Galette de flocon d'avoine Polenta / Navets braisés Poires au sirop
MARDI 26 janvier	Salade de carottes aux raisins secs Marmite de poisson ou Emincé de bœuf au piment d'Espelette Potatoes / Chou fleur persillé Pyramide au chocolat	Velouté de courgettes Saucisse de francfort Petits pois à la française Nouveauté Mousse au spéculoos
MERCREDI 27 janvier	Soupe de pistou Sauté de porc sauce moutarde Flageolets aux aromates Mirabelles au sirop	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 Compote pomme fraise	Potage de julienne Risotto aux champignons Salade iceberg Yaourt sucré
VENDREDI 29 janvier	Taboulé Filet de lieu sauce forestière ou Rôti de veau sauce forestière Gratin de légumes Fromage blanc biscuité	Soupe de fenouil Langue de bœuf aux petits oignons Tagliatelles tricolores Flan au caramel
SAMEDI 30 janvier	Crème d'asperges Spaghetti bolognaise Scarole Pomme Mouliné : Compote pomme banane	Plat froid Soupe au lait Escalope de porc Salade de pommes de terre Salades de carottes et céleri Madeleines
DIMANCHE 31 janvier	Salade de foie de volaille Mijoté de canard à l'orange Pommes de terre rôties / Courges braisées Tarte au fromage blanc	Potage de pois-cassés Dos de cabillaud sauce matelote Coudes / Haricots beurre persillés Coupe tropicale

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus 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