

DU 26 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2022

**menus
DIASEL**
à teneur en sel réduit

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 26 septembre	Poireaux vinaigrette Fricassée de volaille au romarin Mini penne / Courgettes aux herbes Mirabelles au naturel	Crème de champignons Galette de céréales au paprika Quinoa / Flan de légumes Yaourt à la grecque nature
MARDI 27 septembre	Soupe bretonne Rôti de bœuf à l'oseille Polenta / Ratatouille Fromage blanc à la cannelle	Plat froid Crème de fenouil Sardines Salade de pommes de terre Salade de betteraves Douceur de fruits au naturel
MERCREDI 28 septembre	Emincé de porc sauce grand mère Pommes de terre rissolées Trio de choux Saint Paulin Raisin blanc	Soupe de panais Griesknepfler (Galette de semoule) Célerizotto Purée de pomme
JEUDI 29 septembre	Salade de carottes Carbonade flamande Tagliatelles / Epinards à la crème Crème dessert au citron	Mouliné de légumes Saucisse de francfort Pommes de terre campagnardes Poêlée champêtre Banane
VENDREDI 30 septembre	Salade d'endives Dos de lieu sauce dugléré ou Tajine de veau Semoule / Julienne de légumes Purée pomme coing	Soupe de pois cassé Langue de bœuf sauce madère Purée de potiron Yaourt aux fruits
SAMEDI 1 ^{er} octobre	Salade de chou rouge Sauté de porc sauce aux oignons Pommes de terre tropéziennes Artichauts à la barigoule Salade d'agrumes	Velouté au brocoli Risotto à la volaille Tomates au four Mousse à la vanille
DIMANCHE 2 octobre	Salade de foie de volaille Rôti de veau au thym Spaetzles / Cordiale de légumes Tarte à la pêche	Velouté au cresson Omelette aux fines herbes Pommes de terre lyonnaises Légumes du soleil Cakes au chocolat

DU 3 AU 9 OCTOBRE 2022

**menus
DIASEL**
à teneur en sel réduit

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 3 octobre	Ragout de porc jurassien Pommes de terre au four Fenouil braisé Gouda Purée de pêche	Velouté Dubarry Emincé de bœuf au Pinot Noir Riz aux petits légumes Choux de Bruxelles Abricots au naturel
MARDI 4 octobre	Soupe normande Bœuf bourguignon Coudes / Poêlée champêtre Yaourt au lait de brebis nature	Mehlsuppe Filet de colin sauce bonne femme Purée de chou vert Pomme
MERCREDI 5 octobre	Salade de concombres Joue de porc sauce bordelaise Haricots blancs à la provençale Tomate provençale Tiramisu	Soupe de potiron Boulettes végétales sauce pesto Boulghour / Légumes méridionaux Fromage blanc à la mangue
JEUDI 6 octobre	Crème de légumes verts Braisé de dinde Orloff Pommes de terre fondantes Légumes du soleil Mousse au chocolat	Crème d'asperges Torsades à la romaine Batavia Yaourt nature
VENDREDI 7 octobre	Salade de chou blanc Cassolette de la mer sauce au cidre ou Sauté de veau au Riesling Petits pois sauce blanche Trio de légumes Clémentines	Brouet d'oignon Emincé de poulet à la basquaise Pommes de terre sautées Courgettes aux herbes Purée pomme banane
SAMEDI 8 octobre	Pâté de foie Spaghetti bolognaise Scarole Crème saveur pain d'épices	Plat froid Soupe vichyssoise Escalope de porc pané Macédoine à la vinaigrette Raisin noir
DIMANCHE 9 octobre	Salade de thon Mijoté de volaille à l'armagnac Cœur de blé Ecrasé de légumes Tarte à la mirabelle	Soupe à l'oseille Effiloché de bœuf sauce brune Pommes de terre lyonn Céleri braisé Madeleines

DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022

SEMAINE DU GOÛT

MIDI

SOIR (livré le matin)

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit

LUNDI
10 octobre

Menu Brun

Soupe aux endives et à la bière
Rôti de bœuf aux marrons
Lentilles aux petits oignons
Champignons au vin blanc
Far breton à la quetsche

Crème de rutabaga
Sauté de veau à la moutarde
Coquillettes / Comptée d'aubergines
Petits suisses nature

MARDI
11 octobre

Menu Orange

Salade de carottes cuites au gingembre
Estouffade de porc aux 5 épices
Pommes de terre rôties
Mousseline de potiron à la vanille
Salade d'agrumes à la cannelle

Soupe chinoise
Brandade de morue
Salade mêlée
Cakes au citron

MERCREDI
12 octobre

Menu Rouge

Salade de betteraves, pommes et noix
Cocotte de poulet à la tomate à l'ail et au thym
Pépinettes à l'italienne / Piperade
Purée pomme fraise

Consommé Célestine
Quiche lorraine
Salsifis persillés
Mousse aux fruits rouges

JEUDI
13 octobre

Menu Vert

Poireaux au cerfeuil à la vinaigrette
Emincé de veau sauce au persil
Purée d'épinards à l'indienne
Kiwi

Plat froid
Potage Breton
Rôti de porc
Salade de pâtes
Artichauts à la vinaigrette
Cocktail de fruits au naturel

VENDREDI
14 octobre

Menu Jaune

Salade de céleri, maïs vinaigrette au curry
Filet de colin sauce safranée
ou Cari de volaille
Pommes de terre au curcuma / Haricots beurre
Tarte aux pommes et aux amandes

Soupe de blettes
Sauté de bœuf sauce au poivre
Quinoa / Brunoise de légumes
Purée pomme ananas

SAMEDI
15 octobre

Menu Blanc

Salade de radis au cumin
Tranche de porc sauce soubise
Riz pilaf / Gratin de navet
Douceur à la poire

Soupe au lait
Oeufs brouillés
Pommes de terre rissolées
Brocolis
Brassé au lait de coco nature

DIMANCHE
16 octobre

Menu Arc-en-ciel

Consommé de légumes au lait de coco
Sauté de canard sauce au vinaigre balsamique
Pâtes tricolores
Mélange de légumes anciens
Yaourt à la Grec aux fruits

Soupe au pistou
Tripe à la mode de Caen
Flageolets aux aromates
Julienne de légumes
Duo fondant pomme rhubarbe

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 26 SEPTEMBRE AU 16 OCTOBRE 2022



La cuisine monochrome est de plus en plus populaire. Il s'agit de réaliser un plat, une entrée et un dessert qui ne possèdent qu'une seule couleur.

Cette année, les cuisiniers deviendront, lors de la semaine du Goût®, du 10 au 16 octobre, de véritables artistes en préparant des menus colorés et attrayants. Une jolie façon d'illustrer le fait que le plaisir des papilles passe aussi d'abord par le plaisir des yeux !

Ce thème vous inspire ? Votre table est bleue, verte, jaune ou autre et vous avez une idée d'un menu 100% assorti ?

Faites-nous en part et partagez votre créativité ! La ou les propositions les plus originales pourront figurer dans un prochain édito*.

*sous réserve de l'accord de leur(s) rédacteur(s)

N°
à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

POIVRESEL
& boutchou
Restauration solidaire et sociale