

**menus**  
**SANS SEL**  
à teneur en sel réduit

## DU 13 AU 19 MARS 2023

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 13 mars	Salade de viande Effiloché de poulet sauce brune Riz / Epinards Compote pommes fraise	Soupe au pistou Sauté de veau au Pinot Noir Purée de poireaux Orange
<b>MARDI</b> 14 mars	Velouté de haricot vert Bœuf bourguignon Cœur de blé / Brocolis Crème dessert à la pistache	Crème de volaille Omelette aux fines herbes Pommes de terre nature Carottes à la crème Brownie pépites de chocolat
<b>MERCREDI</b> 15 mars	Salade céleri Mijoté de porc stroganoff Pommes de terre tropéziennes Yaourt sucré	Velouté de légumes Pépinettes à la romaine Salade feuille de chêne Pomme
<b>JEUDI</b> 16 mars	Emincé de veau à la provençale Spaetzle / Chou rouge Saint Paulin Œuf au lait sur lit de caramel	Crème de potiron Jambon / Bibeleskaes Pommes de terre sautées Mirabelles au sirop
<b>VENDREDI</b> 17 mars	Terrine de légumes Eglefin à la ciboulette <b>ou</b> Sauté de poulet sauce paysanne Pommes de terre au four Tarte aux poires	Soupe normande Spaghetti HVE à la carbonara Scarole Fromage blanc à l'abricot
<b>SAMEDI</b> 18 mars	Soupe à la bière Steak haché de bœuf aux oignons Mini penne / Ratatouille Salade d'ananas	<b>Plat froid</b> Soupe de tomates Sardines Salade de pommes de terre Cocktail de fruits
<b>DIMANCHE</b> 19 mars	Asperges vinaigrette Rôti de veau au piment d'Espelette Boulghour / Pois gourmands Mousse aux marrons	Crème de navet Emincé de poulet au gingembre Lentilles ménagères Légumes méridionaux Liégeois à la vanille

**menus**  
**SANS SEL**  
à teneur en sel réduit

## DU 20 AU 26 MARS 2023

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 20 mars <i>Printemps</i>	Salade forestière à la grecque Sauté de porc au romarin Curry de Légumes Yaourt sur lit de fruits	Soupe de blettes Rôti de bœuf sauce bordelaise Riz pilaf / Brunoise de légumes Madeleines
<b>MARDI</b> 21 mars	Quiche lorraine Emincé de veau à l'ancienne Purée de légumes Kiwi	Soupe au lait Filet de merlu à l'Armoricaine Corolles HVE / Fenouil à l'orange Quetsches au sirop
<b>MERCREDI</b> 22 mars	Salade de radis Couscous garni Semoule et légumes à l'oriental Petits suisses sucrés	Brouet d'oignon Ragoût de pommes de terre aux légumes Salade iceberg Ile flottante
<b>JEUDI</b> 23 mars	Pâté de campagne Linguine à la bolognaise Scarole Pyramide au chocolat	<b>Plat froid</b> Soupe minestrone Jambon Salade de blé / Salades de céleri Compote pommes cassis
<b>VENDREDI</b> 24 mars	Velouté cresson Filet de lieu sauce Aurore <b>Ou</b> Sauté de veau sauce basquaise Polenta crémeuse / Duo de haricots Fromage blanc au miel IGP Alsace	Soupe à l'oseille Emincé de poulet sauce au poivre Ecrasé de pommes de terre Mousse aux fruits rouges
<b>SAMEDI</b> 25 mars	Soupe bretonne Saucisses de francfort à l'échalote Haricots blancs aux aromates Litchis au sirop	Crème d'épinards Steak haché de veau au jus Flan de légumes Poire
<b>DIMANCHE</b> 26 mars	Salade d'artichauts Estouffade de bœuf miroton Gratin dauphinois Tomates provençales Jalousie à la framboise	Crème de champignons Foie de volaille sauce calvados Petits pois à la française Yaourt nature au lait de brebis + sucre

**menus  
SANS SEL**  
à teneur en sel réduit

**DU 27 MARS AU 2 AVRIL 2023**

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 27 mars	Salade de betteraves Fricassée de poulet au citron Potée de choux Liégeois au chocolat	Soupe vichyssoise Timbale d'endives au jambon Coquillettes Pomme
<b>MARDI</b> 28 mars	Velouté de légumes Moussaka Riz Yaourt aromatisé	Soupe à la bière Filet de hoki sauce au beurre blanc Macédoine de légumes à la crème Cakes au citron
<b>MERCREDI</b> 29 mars	Rôti de porc à la sauge Spaetzle / Chou blanc braisé Gouda Tiramisu	Crème de potiron Langue de bœuf à l'ail Pommes de terre au four Célerizotto Salade d'ananas
<b>JEUDI</b> 30 mars	Salade de carottes Poulet au vin rouge Purée de navet <b>Nouveauté</b> Crème dessert au grand Marnier	<b>Plat froid</b> Velouté Dubarry Escalope de porc panée Salade de lentilles Fromage blanc biscuité
<b>VENDREDI</b> 31 mars	Crème de volaille Filet de cabillaud sauce bonne femme <b>Ou</b> Mijoté de bœuf à l'estragon Croquets Compote pommes coing	Soupe d'asperges Tartiflette Salade iceberg Crème dessert au café
<b>SAMEDI</b> 1 <sup>er</sup> avril	Terrine de poisson Lasagnes Scarole Orange	Potage au pistou Galette de pois chiches Pommes de terre lyonnaises Courgettes aux herbes Petits suisses aux fruits
<b>DIMANCHE</b> 2 avril	Poireaux à la vinaigrette Sauté de veau à la hongroise Trio de céréales / Poêlée champêtre Faisselle nature + sucre	Potage à la tomate Tarte aux légumes Salsifis à la vinaigrette Crème brûlée

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE  
de repas**

**menus SANS SEL**  
à teneur en sel réduit  
DU 13 MARS AU 2 AVRIL 2023

**SERVICE HYGIADOM**

Connaissez-vous Hygiadom ?

Service exclusivement réservé aux bénéficiaires de l'Abrapa, Hygiadom propose conseils et livraisons à domicile en toute discrétion de produits d'incontinence.

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à contacter le service pour toute question ou demander le catalogue disponible sur simple demande.

ABRAPA Hygiadom : 03 88 21 30 23



**N° à contacter**

Tél. 03 88 37 22 31

