



POIVRESEL  
& boutéhou  
Restauration collective et sociale

## MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 18 AU 24 AOÛT 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 18 août	Salade de chou-fleur au paprika Emincé de bœuf aux oignons Polenta à la crème Ratatouille Compote pomme passion	Crème d'épinards Fromage blanc ail et fines herbes façon bibeleskaes Pommes de terre cube Abricots au sirop
<b>MARDI</b> 19 août	Haricots verts en salade Sauté de dinde créole Riz créole Julienne de légumes chou romanesco Pêche	Potage aux vermicelles Steak de thon grillé sauce catalane Fenouil braisé Yaourt brassé aux fruits mixés
<b>MERCREDI</b> 20 août	Concombre sauce vinaigrette Sauté de porc au romarin Boulgour à l'orientale Tomates rôties au four Beignet aux pommes	Potage Mehlsupe Omelette aux épinards Pommes de terre sautées Poire pochée au vin
<b>JEUDI</b> 21 août	Tortis sauce bolognaise Gouda Prunes vertes	❄️ <b>REPAS FROID</b> ❄️ Duo de chou blanc et carottes râpés vinaigrette Salade d'œuf dur, poulet émincé et batavia Fromage blanc et sucre
<b>VENDREDI</b> 22 août	Salade de pommes de terre aux oignons rouges Filet de lieu sauce citronnée <b>ou</b> Egrené de bœuf sauce napolitaine Courgettes à la béchamel Crème prise rhum coco	Salade de tomates Tarte aux oignons Salade de fruits au sirop
<b>SAMEDI</b> 23 août	Rillettes de thon Jambon braisé sauce au Porto Pommes de terre vapeur Blettes au jus de légumes Banane	Soupe à la bière Rôti de porc à la moutarde Purée de brunoise de légumes Petits suisses aux fruits
<b>DIMANCHE</b> 24 août	Melon vert Aiguillettes de poulet basquaise Blé Céleri béchamel Gâteau aux fruits rouges	Crème de lentilles Rôti de bœuf au jus d'ail Cordiale de légumes Nectarine

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



POIVRESEL  
& boutéhou  
Restauration collective et sociale

## MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 25 AU 31 AOÛT 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 25 août	Betteraves sauce fromage blanc ciboulette Emincé de dinde au jus Coquillettes à l'huile d'olive Brunoise maraichère Petit suisse aux fruits	Poireaux vinaigrette Clafoutis à la tomate Poire
<b>MARDI</b> 26 août	Côte de porc sauce charcutière Spaetzle à l'huile d'olive Carottes persillées Edam Melon charentais	Crème de courgettes Ragout de haricots rouges Riz basmati Crème dessert au café
<b>MERCREDI</b> 27 août	Salade de tomates à l'échalote Steak haché de veau au jus Mélange de céréales Riste d'aubergines  Compote pomme pruneau	Velouté de fenouil Filet de colin sauce citronnée Brocolis à la béchamel Riz au lait à la vanille
<b>JEUDI</b> 28 août	Pastèque Sauté de veau Marengo Pommes de terre cube Haricots beurre persillés Prunes jaunes	Potage 4 saisons Sauté de dinde au caramel Nouilles chinoises aux légumes Banane
<b>VENDREDI</b> 29 août	Carottes râpées vinaigrette Filet de grenadier sauce citronnée <b>ou</b> Escalope de dinde aux oignons Polenta à l'huile d'olive Petits pois à l'anglaise Mini crêpes	❄️ <b>REPAS FROID</b> ❄️ Céleri râpé vinaigrette Jambon blanc Salade de blé à la provençale Quetsches dénoyautées au sirop
<b>SAMEDI</b> 30 août	Fond d'artichaut vinaigrette Blanc de dinde à l'estragon Gratin dauphinois Fenouil à la tomate Mousse au chocolat	Crème de potiron Steak haché de bœuf sauce crème Torti à l'huile d'olive Pomme
<b>DIMANCHE</b> 31 août	Salade de lentilles Paleron de bœuf sauce vigneronne Pommes de terre cube Chou-fleur Tarte aux mirabelles maison	Velouté Dubarry Escalope de dinde au jus Epinards hachés au beurre Flan pistache

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





**MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL  
DU 01 AU 07 SEPTEMBRE 2025**

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 1 septembre	Chou-fleur vinaigrette au cumin Pâtes sauce bolognaise Melon charentais	Potage de tomates Curry de pois chiches au lait coco et riz créole Yaourt entier à la vanille
<b>MARDI</b> 2 septembre	Sauté de bœuf aux petits oignons Blé Brocolis Gouda Compote pomme banane	Potage aux vermicelles Filet de hoki sauce à l'aneth Penne au beurre Prunes jaunes
<b>MERCREDI</b> 3 septembre	Œufs durs vinaigrette Filet de poulet sauce chasseur Pommes de terre sautées Haricots verts à l'ail Yaourt nature et sucre	Potage Crécy Omelette aux fines herbes Courgettes à l'ail Compote pomme coing
<b>JEUDI</b> 4 septembre	Rôti de porc au jus d'herbes Semoule Tomates rôties au four Edam Eclair à la vanille	Salade mélangée et sa vinaigrette Tarte aux oignons Crème dessert au café
<b> VENDREDI</b> 5 septembre	Concombre tzatziki Filet d'églefin sauce citron vert ou Steak haché de bœuf, sauce au poivre Riz créole Ratatouille Raisin	Velouté d'asperges Rôti de dinde froid Pommes de terre vapeur ail et persil Fromage blanc aux fruits
<b>SAMEDI</b> 6 septembre	Salade de tomates à l'échalote Sauté de veau au thym Tagliatelles Blettes à la béchamel Liégeois au chocolat	Velouté de céleri au paprika Saucisse de Francfort au jus de viande Légumes à l'orientale Tarte au citron
<b>DIMANCHE</b> 7 septembre	Terrine de légumes, sauce au fromage blanc Cuisse de poulet rôtie Boulgour Fenouil braisé Pêche	Crème de petits pois Jambon braisé au jus Salade de pommes de terre aux oignons rouges Ananas au sirop et sa poudre coco

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE  
de repas**

**Menus  
À TENEUR RÉDUITE EN SEL  
Du 18 août au 07 septembre 2025**

**LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE : UN SOUTIEN PRÉCIEUX POUR FACILITER VOTRE QUOTIDIEN.**

Les intervenant(e)s aides à domicile se concentrent sur le confort et la sécurité de votre environnement. Cela englobe des tâches indispensables comme le ménage, le rangement, l'entretien du linge, l'aide aux courses. L'objectif est de vous offrir un espace de vie agréable et sain, vous libérant des contraintes physiques liées à ces activités.

De son côté, l'Auxiliaire de Vie Sociale intervient plus directement auprès de la personne. Son rôle est d'apporter une assistance dans les actes essentiels de la vie quotidienne : aide à la toilette, à l'habillage, aux déplacements, à la prise de repas (en complément du portage), et si besoin un soutien moral et relationnel. L'AVS est un(e) véritable accompagnant(e), veillant à votre autonomie et à votre bien-être.



En résumé, qu'il s'agisse d'un(e) AD ou d'un(e) AVS, ces professionnels sont là pour vous offrir un accompagnement bienveillant et personnalisé à domicile, complémentaires au service de portage de repas dont vous bénéficiez déjà. Ils contribuent à votre bien-être et à votre maintien à domicile en toute sérénité. N'hésitez pas à vous renseigner en appelant l'Abrapa au 03 88 21 30 21.

**N° à contacter**

**Téléphone :  
03.88.37.22.31**

