



POIVRESEL
& bouillabou
Restauration collective et sociale

MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 20 AU 26 OCTOBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 20 octobre	Haricots verts vinaigrette Egrené de bœuf sauce cumin Purée de brunoise de légumes Clémentines	Potage 4 saisons Lasagnes de légumes Riz au lait à la vanille
MARDI 21 octobre	Suprême de volaille sauce agenaïse Pommes de terre vapeur Choux de Bruxelles Saint Paulin Petits suisses natures et sucre	Velouté de butternut à la crème Filet de colin en sauce Coquillettes au beurre Purée pêche
MERCREDI 22 octobre	Salade de carottes râpées Rôti de porc au miel Spaetzle à l'huile d'olive Brocolis Mousse café	Crème de potiron Œufs brouillés Polenta à l'huile d'olive sans sel Poires au sirop aux épices
JEUDI 23 octobre	Salade de pommes de terre et betteraves Goulash de bœuf Boulgour Navets braisés Kaki	Velouté de panais à l'huile de noisette Poêlée de haricots plat à la dinde Fromage blanc et crème de marron
VENDREDI 24 octobre	Salade de chou blanc au cumin Brandade de poisson ou Hachis parmentier Fromage blanc aux fruits	Velouté Dubarry Quiche aux légumes Duo de pomme poire à la cannelle
SAMEDI 25 octobre	Salade de céleri cuit Aiguillettes de poulet basquaise Penne au beurre Poêlée de légumes d'antan Pomme	Velouté de brocolis Bœuf mode Jeunes carottes Crème dessert pistache
DIMANCHE 26 octobre	Œufs à la vinaigrette Moussaka Riz pilaf Flan vanille nappé caramel	Bouillon de légumes aux vermicelles Côte de porc sauce raifort Gratin dauphinois Madeleine

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



POIVRESEL
& bouillabou
Restauration collective et sociale

MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 27 OCTOBRE AU 02 NOVEMBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 27 octobre	Macédoine de légumes vinaigrette Sauté de bœuf Marengo Polenta à la crème Céleri persillé Yaourt brassé aux fruits mixés	Potage Saint Germain Steak haché de veau, sauce beaujolaise Jardinière de légumes Kaki
MARDI 28 octobre	Bibeleskaes Pommes de terre sautées Carottes persillées Edam Orange	Crème de navet au cerfeuil Gratin de blette à la volaille Blé Crème dessert chocolat
MERCREDI 29 octobre	Salade de champignons au fromage blanc Filet de poulet sauce moutarde Coquillettes à l'huile d'olive Chou fleur persillé Petits suisses natures et sucre	Potage Crécy Filet de merlu sauce citronnée Riz créole Poire
JEUDI 30 octobre	Betteraves cubes vinaigrette Joue de porc sauce brune Lentilles aux oignons Brunoise maraichère Banane	Velouté de haricots verts Emincé de bœuf au paprika Flan de courgette Pavé cacao
VENDREDI 31 octobre	Velouté de butternut à la crème Cabillaud sauce Hollandaise ou Aiguillettes de poulet sauce oignons Purée de betterave Panna cotta aux fruits rouges	Crème de panais Tortis sauce forestière Pruneaux aux agrumes
SAMEDI 1 novembre	Emincé de dinde sauce tomate à la provençale Semoule Navets braisés Gouda Compote pomme banane	Potage mehlisupe Œufs durs sauce béchamel Pomme de terre vapeur Raisin
DIMANCHE 2 novembre	Terrine de légumes Quenelles de foie sauce raifort Pomme de terre au four Salsifis persillés Fromage blanc et spéculoos	Crème de lentilles corail Risotto au poulet et poivron Spécialité pomme framboise

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL DU 03 AU 09 NOVEMBRE 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 3 novembre	Bœuf mode Blé Carottes à l'ail Edam Yaourt entier à la vanille	Crème de légumes verts Filet de hoki sauce bonne femme Brocolis en béchamel Raisin
MARDI 4 novembre	Salade de chou blanc au cumin Jambon braisé sauce raifort Pommes de terre sautées Poêlée de jeunes carottes, haricots verts et pois gourmands Clémentines	Potage aux vermicelles Filet de poulet à la sauce tomate Boulgour Crème dessert praliné
MERCREDI 5 novembre	Velouté Dubarry Chili con carne Riz créole Jardinière de légumes aux épices mexicaines Poire	Potage de tomates Omelette basquaise Pommes de terre rissolées Eclair à la vanille
JEUDI 6 novembre	Céleri râpé vinaigrette Filet de poulet à la crème Pépinettes Duo de haricots verts et champignons Pêche au sirop	Potage Crécy Tarte aux oignons Endives braisées Fromage blanc aux fruits
 VENDREDI 7 novembre	Duo de chou blanc et carottes râpés vinaigrette Filet de merlu sauce citronnée ou Escalope de dinde au jus Pommes de terre lamelles Brocolis Petits suisses aux fruits	Soupe à la bière Steak haché de bœuf sauce échalote Chou romanesco Cocktail de fruits au sirop
SAMEDI 8 novembre	Poireaux vinaigrette Torti au jambon de dinde et petits légumes Salade batavia Mirabelles au sirop	Soupe à la semoule grillée Saucisse de Francfort au jus de viande Lentilles aux oignons Liégeois au chocolat
DIMANCHE 9 novembre	Jambon blanc Sauté de veau Marengo Polenta rôtie Petits pois à l'étouffée Tarte aux pommes	Crème de champignons Riz crémeux aux fèves et carottes Kiwi

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE de repas

**Menus
À TENEUR RÉDUITE EN SEL
Du 20 octobre au 09 novembre 2025**

VOS COMMANDES

Nos menus, élaborés par une diététicienne, allient équilibre nutritionnel et plaisir gustatif, pour une alimentation à la fois saine, savoureuse et sans carence.

Nous vous proposons des menus classiques, ainsi que des options spécifiques adaptées à différents régimes : sans sel, diabétiques, diase, disponibles en version normale, moulignée ou mixée.

Vous avez la liberté de commander à la carte ou de choisir un rythme de livraison régulier, selon vos envies et votre mode de vie.

Merci de respecter un délai de prévenance de 5 jours pour toute commande ou annulation. Des menus du soir sont également disponibles et peuvent être consommés à midi.

Si un menu ne vous convient pas, une option de repas de remplacement (régime classique) est également proposée, toujours dans le souci de vous offrir des repas variés et agréables. Parce que bien manger, c'est aussi se faire plaisir !

Pour passer commande :

✉ portagederepa@abrapa.asso.fr

📞 03 88 37 22 31

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.

N° à contacter

**Téléphone :
03.88.37.22.31**

