



POIVRESEL
& boutéhou
Restaurants solidaires et sociaux

MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 01 décembre au 07 décembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 1 décembre	Bœuf sauce bourguignonne Spaetzle à l'huile d'olive Céleri braisé Gouda Petits suisse aux fruits	Potage de légumes Filet de hoki citronné Riz créole Orange
MARDI 2 décembre	Salade de chou blanc au cumin Sauté de porc à l'estragon Semoule Blettes à la tomate Pomme	Crème de champignons Torti à l'émincé de dinde et petits légumes Fromage blanc à la cannelle
MERCREDI 3 décembre	Crème de courgettes Escalope de dinde au jus d'herbes Blé Petits pois carottes Liégeois vanille	Velouté d'asperges Omelette nature Piperade Far breton
JEUDI 4 décembre	Carotte râpées à l'indienne Steak haché de veau sauce viande Pommes de terre vapeur Julienne de légumes Clémentines	Velouté de brocolis Tarte aux oignons Salade verte Yaourt entier à la vanille
 VENDREDI 5 décembre	Haricots verts en salade Filet de merlu sauce citronnée ou Escalope de dinde au jus Riz basmati Fondue de poireaux à la crème Fromage blanc et sucre	Potage de céleri branche Gratin de chou-fleur et pommes de terre à la béchamel Pruneaux au thé
SAMEDI 6 décembre	Salade de pommes de terre Sauté de lapin sauce à la moutarde Mélange de céréales Salsifis persillés Mannele	Crème de lentilles corail Saucisse de Francfort au jus de viande Chou vert braisé au jus de légumes Crème dessert chocolat
DIMANCHE 7 décembre	Pâté de foie Emincé de veau sauce crème Pommes de terre au four Haricots verts persillés Millefeuille	Crème de potiron Filet de poulet au jus d'herbes Quinoa aux petits légumes Pomme

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



POIVRESEL
& boutéhou
Restaurants solidaires et sociaux

MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 08 décembre au 14 décembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 8 décembre	Mosaïque de légumes vinaigrette Escalope de dinde sauce chasseur Polenta à la crème Fenouil Orange	Potage Parmentier Riz à la mexicaine Yaourt nature et sucre
MARDI 9 décembre	Jambon blanc Estouffade de bœuf Riz pilaf Duo de choux sauce béchamel Fromage blanc et spéculoos	Potage de légumes Griesknepfle et purée de pommes Kiwi
MERCREDI 10 décembre	Salade d'endives Rôti de porc à la moutarde Pommes de terre vapeur ail et persil Haricots beurre au jus d'oignons Banane	Crème de panais Filet d'églefin sauce citron vert Coquillettes à l'huile d'olive Fromage blanc et copeaux de chocolat
JEUDI 11 décembre	Crème de céleri Filet de poulet à la paysanne Boulgour Carottes persillées Yaourt aromatisé	Crème d'épinards Égrené de bœuf sauce tomate Brocolis Mousse aux marrons
 VENDREDI 12 décembre	Chou rouge vinaigrette Saumonette sauce oseille Riz créole Poêlée méridionale ou Risotto poulet poivron Pomme cuite à la cannelle	Potage aux vermicelles Quiche aux légumes Crème dessert praliné
SAMEDI 13 décembre	Salade de coquillettes Rognons de bœuf Purée de betteraves Clémentines	Potage de légumes Œufs durs Epinards hachés à la béchamel Compote pomme coing
DIMANCHE 14 décembre	Baeckeffe Saint Paulin Tarte au chocolat	Potage de légumes automne-hiver Rôti de dinde sauce aux oignons Jardinière de légumes Kaki

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



 MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL Semaine du 15 décembre au 21 décembre 2025		
	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 15 décembre	Betteraves cubes vinaigrette Spaghettis bolognaise Compote de pêche	Potage 4 saisons Brandade de poisson Yaourt aux fruits
MARDI 16 décembre	Carottes râpées vinaigrette Haut de cuisse de poulet aux oignons Semoule Navets braisés Poire	Potage à l'oseille Quiche provençale Fondue de poireaux à la crème Liégeois au chocolat
MERCREDI 17 décembre	Potage de tomates Rôti de porc à la moutarde Pommes de terre vapeur Chou-fleur béchamel Yaourt entier à la vanille	Potage Célestine Omelette nature Ratatouille Cocktail de fruits au sirop
JEUDI 18 décembre	Salade de pommes de terre Sauté de bœuf Strogonoff Tagliatelles Petits pois à l'anglaise Clémentines	Crème de laitue Escalope de dinde au jus Blettes au jus de légumes Crème dessert vanille
 VENDREDI 19 décembre	Filet de lieu sauce au beurre et sauge ou Cuisse de poulet au jus Boulgour Courge butternut braisée Gouda Tarte noix de coco	Crème de rutabaga Risotto aux champignons Pain d'épices
SAMEDI 20 décembre	Salade de haricots blancs persillés Filet de poulet à la crème Penne au beurre Poêlée de champignons Quetsches au sirop à la cannelle	Crème de potiron Sauté de porc au romarin Brocolis Compote de pomme
DIMANCHE 21 décembre	Œufs durs vinaigrette Noix de joue de bœuf sauce au poivre Riz créole Poêlée carottes, haricots et amandes Fromage blanc au miel et raisins secs	Velouté d'asperges Aiguillettes de poulet au jus Pommes de terre sautées Orange
En cas de question sur les allergènes, contactez-nous  		



PORTAGE
de repas

Menus
À TENEUR RÉDUITE EN SEL
Du 1er au 21 décembre 2025

NOËL PRÉPARE DOUCEMENT SON ARRIVÉE...

A cette occasion, notre cuisine centrale vous a concocté avec soin un menu savoureux et équilibré, mêlant tradition et douceur.

Nous espérons que ces saveurs festives vous apporteront plaisir, chaleur et gourmandise.



Toute l'équipe vous souhaite un joyeux Noël, plein de tendresse et de beaux moments à partager.

Avec nos vœux les plus chaleureux, les équipes de l'Abrapa et Poivre et sel Bout'chou.

N° à contacter

Téléphone :
03.80.38.23.31

