

 MENUS DU 20 AU 26 OCTOBRE 2025		
	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 20 octobre	Haricots verts vinaigrette Boulettes de bœuf sauce cumin Purée de brunoise de légumes Clémentines	Potage 4 saisons Lasagne épinards ricotta chèvre Riz au lait à la vanille
MARDI 21 octobre	Suprême de volaille sauce agenaïse Pommes de terre vapeur Choux de Bruxelles Edam Petits suisses natures et sucre	Velouté de butternut à la crème Filet de colin au chorizo 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 à la concassée de tomates Polenta à l'huile d'olive Poires au sirop aux épices
JEUDI 23 octobre	Salade de museau de porc et cornichon 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 Tourte vigneronne 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 aioli tomate Moussaka Riz pilaf Flan vanille nappé caramel	Salade iceberg Côte de porc sauce raifort Gratin dauphinois Madeleine
Repas de remplacement : Couscous végétal		
En cas de question sur les allergènes, contactez-nous 		

 MENUS 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 bojolaise Jardinière de légumes Kaki
MARDI 28 octobre	Bibelleskaes Pommes de terre sautées Carottes persillées Gouda 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 Emincé de poulet sauce moutarde Coquillettes à l'huile d'olive Chou fleur persillé Petits suisses natures et sucre	Potage Crécy Paupiette du pêcheur 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 Emincé de dinde sauce tomate à la provençale Semoule Navets braisés Mimolette Compote pomme banane	Crème de panais Spaetzle aux lardons et munster Pruneaux aux agrumes
SAMEDI 1 novembre	Potage mehlisupe Œufs durs sauce béchamel Pommes paillason Raisin	
DIMANCHE 2 novembre	Terrine de légumes mayonnaise 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
Repas de remplacement : Endives au jambon et pommes de terre sautées		
En cas de question sur les allergènes, contactez-nous 		



POIVRESEL
& boutéhou
Restauration solidaire et sociale

MENUS 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 Falafel et sauce tomate Boullgour 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 Emincé de poulet à la crème Pépinettes Duo de haricots verts et champignons Pêche au sirop	Potage Crécy Quiche lorraine Endives braisées Fromage blanc aux fruits
VENDREDI 7 novembre	Coleslaw Filet de merlu meunière et son citron frais ou Escalope de dinde panée Pommes de terre lamelles Brocolis Petits suisses aux fruits	Soupe à la bière Fleischnacka sauce échalote Chou romanesco Cocktail de fruits au sirop
SAMEDI 8 novembre	Poireaux vinaigrette Gratin de torti au jambon de dinde et petits légumes Salade batavia Mirabelles au sirop	Soupe à la semoule grillée Saucisse paysanne au jus 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 Risotto aux bleu et noix Kiwi

Repas de remplacement :

Haut de cuisse de poulet au jus et gratin aux dés de butternut

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE
de repas**

Menus
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

