

**menus**  
**DIASEL**  
à teneur en sel réduit.

## DU 28 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 28 octobre	Potage au pistou Steak haché de veau sauce curry Polenta Piperade Poire <b>Mouliné : compote</b>	Potage de lentilles corail Boudin noir aux oignons Ecrasé de pommes de terre Haricots verts Quetsches au naturel
<b>MARDI</b> 29 octobre	Fromage blanc aux herbes Rôti de bœuf sauce mironton Purée de légumes Yaourt brassé coco	Crème d'asperges Filet de lieu Riz pilaf Céleri braisé Compote pomme
<b>MERCREDI</b> 30 octobre	Terrine de légumes Emincé de porc au thym Pommes de terre persillées Epinards Orange	Soupe de navet Omelette aux herbes Gratin de légumes Mousse fruits rouge
<b>JEUDI</b> 31 octobre Livré le 29/10	Couscous garni Semoule et légumes à l'oriental Fromage Crème à la vanille	<b>Plat froid</b> Velouté de potiron Escalope de volaille panée Macédoine de légumes à la vinaigrette Purée de poire
<b>VENDREDI</b> 1 <sup>er</sup> novembre TOUSSAINT Livré le 30/10	Salade de carottes au cumin Fricassée de poisson <b>ou</b> Fricassée de veau au paprika Tagliatelles Poêlée de légumes Madeleine	Velouté de brocolis Jambon blanc tradition Bibeleskass Pommes de terre sautées Salade verte Fromage blanc aux agrumes
<b>SAMEDI</b> 2 novembre Livré le 30/10	Pâté de foie Sauté de poulet sauce moutarde miel Flageolets aux aromates Tomates au four Ananas	Soupe de courgettes Risotto aux asperges Salade de haricots verts Mousse au chocolat
<b>DIMANCHE</b> 3 novembre Livré le 31/10	Poireaux vinaigrette Bœuf bourguignon Purée de carottes Tarte à la pêche	Crème de légumes Saucisse de francfort Curry de légumes Petit suisse nature

**menus**  
**DIASEL**  
à teneur en sel réduit.

## DU 4 AU 10 NOVEMBRE 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 4 novembre Livré le 31/10	Asperge vinaigrette Rôti de dinde à la dijonnaise Spaëtzle Salsifis persillés Pomme <b>Mouliné : compote</b>	Soupe à l'oseille Foie de génisse aux oignons Quinoa Duo de courgettes Yaourt aux fruits
<b>MARDI</b> 5 novembre	Potage breton Emincé de veau au jus Riz Haricots plats Mirabelles au naturel	Crème de fenouil Filet de colin sauce curcuma Pommes de terre persillées Brocolis Yaourt au lait de brebis
<b>MERCREDI</b> 6 novembre	<b>Nouveau :</b> Salade de céleri au fromage blanc Sauté de porc Pomme de terre vapeur Chou blanc braisé Purée de pomme pêche	Potage célestine Hachis Parmentier Batavia Crème dessert au citron
<b>JEUDI</b> 7 novembre	<b>Nouveau :</b> Rilette de thon à la niçoise Cocotte de poulet Basquaise Duo de céréales Ratatouille Fromage blanc quetsches cannelle	<b>Plat froid</b> Velouté aux poireaux Côte de porc grillée Salade de pâtes Duo de crudités Clémentines
<b>VENDREDI</b> 8 novembre Livré le 6/11	Blanquette de poisson <b>ou</b> Tranche de bœuf au romarin Purée de potiron Fromage Banane	Soupe au lait Timbale de pommes de terre aux petits légumes Salade de radis rose Douceur de fruits et mousse vanille
<b>SAMEDI</b> 9 novembre Livré le 7/11	Salade coleslaw Porc rôti Lentilles à la ménagère Carottes persillées Raisin noir	Velouté de volaille Œuf brouillé Pommes de terre rissolées Scarole Cake au citron
<b>DIMANCHE</b> 10 novembre Livré le 7/11	Salade de carottes cuites à la coriandre Effiloché de veau sauce marchand de vin Coquillettes / Choux de Bruxelles Tarte à l'ananas	Potage à la bière Quiche au jambon Julienne de légumes Crème brûlée

**menus  
DIASEL**  
à teneur en sel réduit.

**DU 11 AU 17 NOVEMBRE 2024**

**MIDI**

**SOIR** (livré le matin)

<b>LUNDI</b> 11 novembre ARMISTICE	Salade de maïs Daube de bœuf Gratin de pommes de terre et poireaux Purée de pomme pruneaux	Consommé brunoise Rognon de porc sauce crème Farfalles Flan de légumes Petits suisses nature
<b>MARDI</b> 12 novembre Livré le 8/11	Potage aux légumes d'hiver Effiloché de volaille à la marjolaine Boulghour aux légumes Légumes à l'oriental Délice flan coco	Potage minestrone Filet de merlu à l'Américaine Petits pois carotte Raisins
<b>MERCREDI</b> 13 novembre	Salade de radis blanc vinaigrette Tranche de porc à la bordelaise Purée de chou vert Fromage blanc à la framboise	Soupe chinoise Mini penne au thon et aux légumes Crème tiramisu
<b>JEUDI</b> 14 novembre	Salade de champignons Sauté de dinde aux oignons Pomme de terre sautées Carottes Yaourt à la grec	Potage à l'alsacienne Lasagne Salade feuille de chêne Banane
<b> VENDREDI</b> 15 novembre	Salade de choux fleurs Filet de lieu au cidre <b>ou</b> Emincé de veau à l'ancienne Gratin de salsifis aux petits légumes Mandarines	Soupe de vermicelles Moussaka Riz Cake pêche
<b>SAMEDI</b> 16 novembre	Légumes potée Tranche de jambon Fromage Salade d'agrumes	Soupe à la tomate Œuf florentine Pomme de terre vapeur Fromage blanc à la vanille
<b>DIMANCHE</b> 17 novembre	Terrine de légumes Rôti de dinde aux herbes Cœur de blé Duo de choux Clafoutis de fruits rouges	<b>Plat froid</b> Potage crécy Salade de viande au vinaigre balsamique Salade de betterave ciboulette Quartier de pommes senteurs d'Alsace

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

**abrapa**  
ensemble partageons la vie

**abrapa**  
ensemble partageons la vie

**PORTAGE  
de repas**

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

**DU 28 OCTOBRE AU 17 NOVEMBRE 2024**

**MEMO, RAPPEL ou tout simplement pense-bête** utile à garder sous la main, retours sur les principales modalités de notre service :

**LA LIVRAISON DES REPAS**

Lundi : livraison du repas de mardi  
Mardi : livraison du repas de mercredi  
Mercredi : livraison du repas de jeudi  
Jeudi : livraison du repas de vendredi et samedi  
Vendredi : livraison du repas de dimanche et lundi

Votre présence est impérative afin d'éviter au porteur de s'inquiéter face à une porte close.

**LA COMMANDE DES REPAS**

Vous souhaitez commander, modifier ou annuler un repas, merci de nous téléphoner au 03 88 37 22 31 ou faire un mail à [commandederepas@abrapa.asso.fr](mailto:commandederepas@abrapa.asso.fr) dans un délai de 5 jours ouvrés (lundi au vendredi).

**LA CONSERVATION DES REPAS**

Afin d'éviter la rupture de la chaîne du froid, les repas doivent être placés immédiatement dans le réfrigérateur dès réception.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions, nous sommes à votre écoute !

**N° à contacter** Tél. 03 88 37 22 31

**POIVRESEL  
& boutéhou**  
Restauration solidaire et sociale