

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit.

DU 28 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 28 octobre	Potage au pistou Steak haché de veau sauce curry Polenta Piperade Poire Mouliné compote	Potage de lentilles corail Boudin noir aux oignons Ecrasé de pommes de terre Cake aux fruits
MARDI 29 octobre	Fromage blanc aux herbes Rôti de bœuf sauce miron-ton Purée de légumes Yaourt aux fruits	Crème d'asperges Filet de lieu Riz pilaf Céleri braisé Compote pomme cannelle
MERCREDI 30 octobre	Terrine de légumes Emincé de porc au thym Pommes de terre persillées Epinards Orange	Soupe de navets Omelette aux herbes Gratin de légumes Petits suisses aux fruits
JEUDI 31 octobre Livré le 29/10	Couscous garni Semoule et légumes à l'oriental Fromage Mousse citron	Plat froid Velouté de potiron Escalope de volaille panée Macédoine de légumes à la vinaigrette Fromage blanc au miel
VENDREDI 1 ^{er} novembre TOUSSAINT Livré le 30/10	Salade de carottes au cumin Fricassée de poisson ou Fricassée de veau au paprika Tagliatelles Crème renversée	Velouté de brocolis Jambon blanc tradition Bibeleskass Pommes de terre sautées Cocktail de fruits
SAMEDI 2 novembre Livré le 30/10	Pâté de foie Sauté de poulet sauce moutarde miel Flageolets aux aromates Salade d'ananas	Soupe de courgettes Risotto aux asperges Salade de haricots verts Mousse au chocolat
DIMANCHE 3 novembre Livré le 31/10	Poireaux vinaigrette Bœuf bourguignon Purée de carottes Tarte au flan	Crème de légumes Saucisse de francfort Curry de légumes Liégeois café

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit.

DU 4 AU 10 NOVEMBRE 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 4 novembre Livré le 31/10	Asperge vinaigrette Rôti de dinde à la dijonnaise Spaëtzle Pomme Mouliné : compote	Soupe à l'oseille Foie de génisse aux oignons Quinoa Duo de courgettes Crème dessert praliné
MARDI 5 novembre	Potage breton Emincé de veau au jus Riz Haricots plats Abricots au sirop	Crème de fenouil Filet de colin sauce curcuma Yaourt à la vanille Pommes de terre persillées Brocolis
MERCREDI 6 novembre	Nouveau : Salade de céleri au fromage blanc Sauté de porc Pomme de terre vapeur Chou blanc braisé Pavé au cacao	Potage célestine Hachis Parmentier Batavia Tiramisu à la fraise
JEUDI 7 novembre	Nouveau : Rilette de thon à la niçoise Cocotte de poulet basquaise Duo de céréales Ratatouille Fromage blanc biscuité	Plat froid Velouté aux poireaux Côte de porc grillée Salade de pâtes Compote amande poire
VENDREDI 8 novembre Livré le 6/11	Blanquette de poisson ou Tranche de bœuf au romarin Purée de potiron Fromage Salade d'agrumes à la fleur d'oranger	Soupe au lait Timbale de pommes de terre aux petits légumes Salade de radis rose Mousse au fruits rouge
SAMEDI 9 novembre Livré le 7/11	Salade coleslaw Porc rôti Lentilles à la ménagère Raisin noir	Velouté de volaille Œuf brouillé Pommes de terre rissolées Clémentines
DIMANCHE 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 aux pommes	Potage à la bière Quiche au jambon Julienne de légumes Semoule au lait

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit.

DU 11 AU 17 NOVEMBRE 2024

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI

11 novembre
ARMISTICE

Salade de maïs
Daube de bœuf
Gratin de pommes de terre
et poireaux
Compote pomme pruneaux

Consommé brunoise
Rognon de porc sauce crème
Farfalles
Flan de légumes
Petits suisses aux fruits

MARDI

12 novembre
Livré le 8/11

Potage aux légumes d'hiver
Effiloché de volaille à la marjolaine
Boulghour aux légumes
Liégeois de fruits

Potage minestrone
Filet de merlu à l'Américaine
Petits pois carotte
Nouveauté : Mousse cappuccino

MERCREDI

13 novembre

Salade de radis blanc vinaigrette
Tranche de porc à la bordelaise
Purée de chou vert
Ile flottante

Soupe chinoise
Mini penne au thon et aux légumes
Yaourt aromatisé

JEUDI

14 novembre

Salade de champignons
Sauté de dinde aux oignons
Pommes de terre sautées
Carottes
Mousse menthe chocolat

Potage à l'alsacienne
Lasagne
Salade feuille de chêne
Litchi au sirop

VENDREDI

15 novembre

Salade de choux fleurs
Filet de lieu au cidre
ou Emincé de veau à l'ancienne
Gratins de salsifis aux petits légumes
Fromage blanc au miel

Soupe de vermicelles
Moussaka
Riz
Pomme au four

SAMEDI

16 novembre

Potée de légumes
Tranche de jambon
Fromage
Banane

Soupe à la tomate
Œuf florentine
Pomme de terre vapeur
Raisins

DIMANCHE

17 novembre

Terrine de légumes
Rôti de dinde aux herbes
Cœur de blé
Gâteau basque

Plat froid
Potage crécy
Salade de viande
au vinaigre balsamique
Salade de betterave ciboulette
Yaourt aux fruits

abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus 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 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

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

POIVRESEL
& boutéhou
Restauration solidaire et sociale