

menus

DU 11 AU 17 SEPTEMBRE 2023

MIDI

SOIR (livré le matin)

<b>LUNDI</b> 11 septembre	Mouliné de légumes Palette fumée Haricots blancs à la tomate Mousse	Soupe de poisson Fleischnacka aux petits oignons Trio de légumes Compote pomme banane
<b>MARDI</b> 12 septembre	Emincé de dinde à la crème Spaetzle / Courges braisées Cantal Abricots au sirop	Soupe à la bière Merlu sauce armoricaine Riz / Carottes vichy Yaourt de lait de chèvre
<b>MERCREDI</b> 13 septembre	Salade de champignons Hamburger de bœuf sauce brune Pommes de terre au four / Chou vert Tiramisu	Potage de vermicelles Quiche aux légumes Betteraves à la ciboulette Salade d'agrumes
<b>JEUDI</b> 14 septembre	Terrine de légumes Spaghetti carbonara Salade verte Melon	Soupe à l'oseille Boulettes de pois chiches Curry de légumes Semoule au lait
<b> VENDREDI</b> 15 septembre	Salade de tomates mozzarella Fricassée de colin sauce Nantua <b>ou</b> Cocotte de poulet à la provençale Purée de panais Raisin noir	Potage julienne Boudin noir aux pommes Pommes de terre lyonnaises Petits suisses sucrés
<b>SAMEDI</b> 16 septembre	Sardines Lasagnes Batavia Fromage blanc à la cannelle	<b>Plat froid</b> Velouté d'asperge Kassler Salade de lentilles Liégeois
<b>DIMANCHE</b> 17 septembre	Salade d'artichauts vinaigrette Blanquette de veau Pommes de terre campagnardes Œuf au lait	Brouet d'oignons Sauté de bœuf sauce roquefort Polenta / Epinards Cakes au citron

abrapa  
ensemble partageons la vie

PORTAGE  
de repas

menus

DU 28 AOÛT AU 17 SEPTEMBRE 2023

### La marche à pied...les bienfaits

Simple et accessible à tous, la marche à pied se pratique à tout âge, où que vous soyez et à n'importe quel moment de la journée.

La marche dispose de nombreux bienfaits sur la santé. Pratiquer la marche plusieurs fois par semaine favorise la prévention de plusieurs maladies et vous aide à vous maintenir en forme.

Elle protège les articulations des genoux, des hanches et des chevilles. Les études s'accordent sur le fait que la marche réduit les douleurs liées à l'arthrite, une inflammation des articulations. Pratiquer la marche plusieurs fois par semaine préviendrait même son apparition.

Prêts à vous y mettre ? Pensez à vous équiper de bonnes chaussures stables et confortables et en cas de besoin pour vous aider, pensez aux bâtons de marche !



N° à contacter Tél. 03 88 37 22 31

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa  
ensemble partageons la vie

POIVRESEL  
& Louÿs  
REACTIVATION CULTURELLE ET GASTRONOMIQUE

menus

DU 28 AOÛT AU 3 SEPTEMBRE 2023

MIDI

SOIR (livré le matin)

**LUNDI**  
28 août

Salade de haricots verts  
Fricassée de veau sauce chasseur  
Polenta  
Petits suisses sucrés

Crème de volaille  
Emincé de porc jurassien  
Pommes de terre vapeur  
Chou rouge  
Mirabelles au sirop

**MARDI**  
29 août

Rôti de dinde sauce curry  
Gnocchis / Julienne de légumes  
Brebicrème  
Raisin noir

Velouté de champignons  
Griesknepfls  
(Galette de semoule)  
Compote de pomme  
Brownie pépites de chocolat

**MERCREDI**  
30 août

Potage de brocolis  
Roulade de bœuf sauce paysanne  
Gratin de chou fleur et pommes de terre  
Beignet aux fruits

Soupe de navet  
Soufflé de légumes aux olives et feta  
Salade verte  
Yaourt aromatisé

**JEUDI**  
31 août

Salade de concombre à la moutarde  
Jambon braisé sauce brune  
Cœur de blé / Céleri persillé  
Cocktail de fruits

Crème d'asperge  
Langue de bœuf au porto  
Pommes de terre au four  
Nectarine

**VENDREDI**  
1<sup>er</sup> septembre

Pâté de campagne  
Quenelles de brochet sauce nantua  
**ou** Sauté de dinde sauce paprika  
Purée de poireaux  
Liégeois

Soupe de blettes  
Quiche lorraine  
Salade de carottes  
Mousse

**SAMEDI**  
2 septembre

Salade de radis ostergruss  
Carbonade flamande  
Corolles  
Pastèque

**Plat froid**  
Crème de courges  
Hareng à la crème  
Salade de pommes de terre  
Crème dessert

**DIMANCHE**  
3 septembre

Terrine de légumes  
Tranche de veau au piment d'Espelette  
Pommes de terre lyonnaises  
Tomates provençales  
Jalousie à la framboise

Soupe au pistou  
Moussaka  
Riz  
Pomme à la gelée de coing

**REPAS FROID DE REMPLACEMENT FROID**  
SALADE DE POT AU FEU / SALADES CUITES DE CAROTTES ET CÉLÉRI

menus

DU 4 AU 10 SEPTEMBRE 2023

MIDI

SOIR (livré le matin)

**LUNDI**  
4 septembre

Feuilleté au fromage  
Emincé de bœuf aux herbes  
Mini farfalles / Fenouil à l'orange  
Pêches au sirop

Crème de chou-fleur  
Foie de volaille au Calvados  
Purée de navets  
Yaourt aux fruits

**MARDI**  
5 septembre

Soupe Normande  
Sauté de porc sauce au poivre  
Lentilles à la ménagère  
Flan

Velouté de courgettes  
Filet de colin pané  
Gratin de légumes  
Madeleines

**MERCREDI**  
6 septembre

Choucroute garnie  
Munster  
Quetsches d'Alsace

Crème de poireaux  
Tortellini Ricotta épinards  
Batavia  
Compote pomme fraise

**JEUDI**  
7 septembre

Presskopf  
Rôti de veau Orloff  
Riz pilaf / Légumes méridionaux  
Iles flottantes

Soupe au lait  
Tomate farcie  
Pommes de terre rissolées  
Raisin blanc

**VENDREDI**  
8 septembre

Salade d'endives au bleu  
Filet de lieu sauce matelote  
**ou** Galopin de veau à l'ancienne  
Torsades  
Salade d'ananas

Consommé Célestine  
Tranche de bœuf à la basquaise  
Quinoa / Blettes à la tomate  
Fromage blanc biscuité

**SAMEDI**  
9 septembre

Salade grecque  
Effiloché de dinde à la marjolaine  
Pommes de terre fondantes  
Compotée d'aubergine  
Pyramide au chocolat

**Plat froid**  
Crème de champignons  
Œuf à la russe  
Macédoine à la vinaigrette  
Poire

**DIMANCHE**  
10 septembre

Salade de céleri cuit à la vinaigrette  
Bœuf bourguignon  
Knepfls / Brocolis  
Yaourt à la grecque

Velouté de cresson  
Galette de haricots rouges  
Potée de légumes  
Crème dessert

**REPAS DE REMPLACEMENT**  
ENDIVES AU JAMBON / POMMES DE TERRE SAUTÉES