

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

DU 11 AU 17 SEPTEMBRE 2023

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 11 septembre	Mouliné de légumes Sauté de porc sauce diable Haricots blancs à la tomate Mousses	Soupe de poisson Emincé de veau aux petits oignons Farfalles Trio de légumes Compote pommes banane
MARDI 12 septembre	Emincé de dinde à la crème Spaetzle / Courges braisées Gouda Abricots au sirop	Soupe à la bière Merlu sauce armoricaine Riz / Carottes vichy Yaourt de lait de chèvre
MERCREDI 13 septembre	Salade de champignons Steak 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
JEUDI 14 septembre	Terrine de légumes Spaghetti carbonara Salade verte Melon	Soupe à l'oseille Boulettes de pois chiches Curry de légumes Semoule au lait
 VENDREDI 15 septembre	Salade de tomates Fricassée de colin sauce Nantua ou Cocotte de poulet à la provençale Purée de panais Raisin noir	Potage julienne Boudin noir Pommes de terre lyonnaises Petits suisses sucrés
SAMEDI 16 septembre	Sardines Lasagnes Batavia Fromage blanc à la cannelle	Plat froid Velouté d'asperge Haut de cuisse de poulet grillé Taboulé Liégeois
DIMANCHE 17 septembre	Salade d'artichauts vinaigrette Blanquette de veau Pommes de terre campagnardes Œuf au lait	Brouet d'oignons Sauté de bœuf sauce miroton Polenta / Epinards Cakes au citron

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus SANS SEL
à teneur en sel réduit
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

POIVRESEL
& boutéhou
Restauration solidaire et sociale

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

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 Boulghour / Julienne de légumes Saint Paulin Raisin noir	Velouté de champignons Griesknepflés (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 Salade verte Yaourt aromatisé
JEUDI 31 août	Salade de concombre 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 ^{er} septembre	Pâté de campagne Filet de colin sauce nantua ou Sauté de dinde sauce paprika Purée de poireaux Liégeois	Soupe de blettes Quiche provençale Salade de carottes Mousse
SAMEDI 2 septembre	Salade de radis ostergruss Carbonade flamande Corolles HVE Pastèque	Plat froid Crème de courges Sardines Salade de pommes de terre Crème
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

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

DU 4 AU 10 SEPTEMBRE 2023

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 4 septembre	Asperges vinaigrette 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 sauce aurore Gratin de légumes Madeleines
MERCREDI 6 septembre	Salade de soja Saucisse de Francfort sauce Riesling Pommes de terre sautées Chou blanc braisé Quetsches d'Alsace	Crème de poireaux Pennes à la romaine Batavia Compote pomme fraise
JEUDI 7 septembre	Pâté de foie 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 Filet de lieu sauce matelote ou Rôti 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 composée Effiloché de dinde à la marjolaine Pommes de terre fondantes Compotée d'aubergine Pyramide au chocolat	Plat froid Crème de champignons Jambon Macédoine à la vinaigrette Poire
DIMANCHE 10 septembre	Salade de céleri cuit à la vinaigrette Bœuf bourguignon Crozets / Brocolis Yaourt à la grecque	Velouté de cresson Galette de flocons d'avoine Potée de légumes Crème dessert