

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 20 AU 26 NOVEMBRE 2023

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 20 novembre	Velouté de julienne Cassoulet garni Courgettes Purée pomme fraise	Soupe à l'oignon Risotto aux légumes Tomate au four Yaourt au lait de brebis nature
MARDI 21 novembre	Poireaux à la vinaigrette Hamburger de veau sauce piment d'Espelette Pommes de terre campagnardes Gratin de légumes Salade d'agrumes	Plat froid Soupe de légumes Saumon grillé aux herbes Salade de lentilles Salade d'artichaut à la vinaigrette Délice flan coco
MERCREDI 22 novembre	Salade de radis Rôti de porc forestier Boulghour / Chou rouge Chèvre et emmental	Velouté de brocolis Ravioli au fromage Salade feuille de chêne Mousse
JEUDI 23 novembre	Sardines Pot au feu garni Pommes de terre sautées Légumes du pot Mirabelles au naturel	Soupe de flocons d'avoine Œufs brouillés Petits pois à la française Carottes Fromage blanc à la cannelle
VENDREDI 24 novembre	Salade de chou blanc au cumin Filet de hoki à la ciboulette ou Saucisse de volaille au jus Riz / Légumes du soleil Yaourt aux fruits	Crème à l'oseille Langue de bœuf sauce Madère Purée d'épinards Cakes au chocolat
SAMEDI 25 novembre	Velouté de tomates Croziflettes au reblochon Scarole Clémentines	Crème de navets Pain de viande à la bordelaise Quinoa / Haricots beurre persillés Crème dessert
DIMANCHE 26 novembre	Salade de foie de volaille Tranche de veau au paprika Gnocchi / Courges braisées Tarte exotique	Potage à l'Alsacienne Jambon braisé sauce brune Pommes de terre rissolées Trio de choux Purée pomme fraise

**menus
DIABÉTIQUES**

DU 27 NOVEMBRE AU 3 DÉCEMBRE 2023

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 27 novembre	Panier maraicher Bœuf bourguignon Purée de panais Petits suisses nature	Consommé brunoise Griesknepfls (Galette de semoule) Cordiale de légumes Purée de pommes coing
MARDI 28 novembre	Soupe Normande Effiloché de dinde à la marjolaine Polenta / Ratatouille Poires au naturel	Crème de rutabaga Filet de merlu sauce beurre blanc Pennes / Fenouil à la tomate Kiwi
MERCREDI 29 novembre	Salade de concombre Palette obernoise Flageolets / Champignons à l'ail Fromage blanc à la mangue	Velouté de légumes Friand à la viande Salsifis persillés Cakes au citron
JEUDI 30 novembre	Salade d'endives Roulade de bœuf sauce au poivre Torsades / Brocolis Mousse	Plat froid Soupe de pois cassés Salade piémontaise Salade coleslaw Cocktail de fruits au naturel
VENDREDI 1 ^{er} décembre	Terrine de légumes Colin sauce nantua ou Fricadelles de veau à l'échalote Riz safrané / Navets glacés Purée pommes ananas	Crème de potiron Boudin noir au jus Purée de céleri Far breton
SAMEDI 2 décembre	Bouillon de quenelles Choucroute garnie Orange	Velouté de cresson Fleischnaka sauce sobise Julienne de légumes Crème dessert
DIMANCHE 3 décembre	Salade de haricots verts Canard sauce au romarin Cœur de blé / Chou-fleur persillé Tarte aux pommes	Soupe au lait Poireaux au jambon de dinde Pommes de terre sautées Yaourt nature

DU 4 AU 10 DÉCEMBRE 2023

**menus
DIABÉTIQUES**

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 4 décembre	Soupe minestrone Saucisse fumée sauce brune Pommes de terre tropéziennes Épinards aux épices Purée de pêches	Crème à l'oseille Cordon bleu de volaille sauce crème Purée de légumes Cakes à la framboise
MARDI 5 décembre	Salade de cœurs de palmier Tranche de veau à l'ancienne Lentilles à la ménagère / Carottes vichy Yaourt aux fruits	Velouté de champignons Blanquette de poisson Nouilles / Céleri braisé Clafouti aux quetsches
MERCREDI 6 décembre Saint Nicolas	Mousse de canard Hachis Parmentier de potiron Salade feuille de chêne Clémentines Madeleine	Soupe à l'oignon Galette de céréales Compotée d'aubergine Brassé au lait de coco nature
JEUDI 7 décembre	Salade de radis rose Quenelles de foie aux oignons Pommes de terre rissolées Chou de Bruxelles Fromage blanc à la rhubarbe	Soupe aux poireaux Croziflettes à la forestière Scarole Purée pomme banane
VENDREDI 8 décembre	Velouté de julienne Egrefin sauce aux herbes ou Emincé de volaille aux herbes Quinoa / Duo de courgettes Mousse tiramisu	Velouté de brocolis Jambon blanc / Bibeleskaes Pommes de terre persillées Endives braisées Abricots au naturel
SAMEDI 9 décembre	Baeckeofe aux deux viandes Batavia Munster Ananas	Plat froid Potage à la tomate Haut de cuisse de poulet grillé Taboulé / Salade de betteraves Mousse
DIMANCHE 10 décembre	Asperges à la vinaigrette Fleurion à la reine Riz / Chou Romanesco Tarte à la mirabelle	Soupe à la bière Rognons de génisse sauce au porto Coudes / Légumes méridionaux Pomme au four

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUES
DU 20 NOVEMBRE AU 10 DÉCEMBRE 2023

Tel un poème en 5 strophes, zoom sur le charmant petit mot que nous a adressé récemment une cliente attentionnée.

Un texte qui rend hommage à l'engagement de nos porteurs et qui, nous l'espérons résonnera également pour vous.

Merci Christiane !

TRAVAIL TOUT DÉVOUÉ

Véhicule tout blanc, chauffeur livreur en casquette,
Parcourt des villages, apportant des repas.
D'une Société, dénommée l'Aprapa,
Aux multiples services, qu'on ne rejette.

Par tous les temps ce chauffeur sans cesse circule.
Toujours actif, en sa tâche journalière.
Un chargement de nourriture fraîche, légère,
Même par les jours de grande canicule !

Homme très sympa silhouette agréable,
Beaucoup aimé, surtout, par les nombreux clients !
Le visage, loyal, et toujours souriant,
Même sa simple prestance, se voit aimable.

Le client attend doucement ses petits pas.
Résonnant à peine sur les pavés nus.
Le voir enfin, la joie résonne à sa vue.
Un bonjour jovial, quelques mots de merci !

Des paroles échangées, l'entente sincère,
Jeunes ou vieilles, les personnes l'apprécient.
Cet homme courtois, en son travail précis,
Espérant que ses passages ne soient pas éphémères ???

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

**POIVRESEL
& boutéhou**
Restauration solidaire et sociale