

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit.

DU 29 JANVIER AU 4 FÉVRIER 2024

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI
29 janvier

Velouté de légumes
Emincé de bœuf au poivre
Spaetzles / Carottes à la crème
Petits suisses nature et sucre

Potage minestrone
Griesknepfles
(Galette de semoule)
Compote de pommes
Œuf au lait

MARDI
30 janvier

Salade de cœurs de palmier
Cocotte de poulet basquaise
Riz safrané
Crème dessert

Velouté de navets
Timbale de penne au thon
Poêlé méridionale
Fromage blanc à la mangue

MERCREDI
31 janvier

Poireaux à la vinaigrette
Lasagnes
Salade feuille de chêne
Salade de fruits

Soupe de poisson
Steak haché de veau
sauce brune
Purée de chou vert
Moelleux à l'abricot

JEUDI
1^{er} février

Effilochée de porc au Pinot Noir
Pommes de terre nature
Chou blanc
Gouda
Quetsches au sirop

Potage de légumes verts
Haut de cuisse de poulet
à l'américaine
Gratin de salsifis aux légumes
Salade d'ananas

VENDREDI
2 février
Chandeleur

Salade de concombre à l'aneth
Dos de merlu sauce mistral
Ou Sauté de veau sauce grand-mère
Torsade aux légumes
Crêpes au sucre

Soupe à la farine grillée
Rôti de porc sauce provençale
Pommes de terre lyonnaises
Blettes à la tomate
Liégeois

SAMEDI
3 février

Crème de volaille
Saucisses de francfort
sauce diable
Purée de panais
Compote pomme cassis

Velouté de tomate
Pépinettes à la mexicaine
Scarole
Yaourt aromatisé

DIMANCHE
4 février

Pâté de foie
Bœuf en daube
Knepfles / Brocolis
Moelleux au chocolat

Plat froid
Velouté de courgette
Côtes cuites
Salade de pommes de terre
Kiwi

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit.

DU 5 AU 11 FÉVRIER 2024

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI
5 février

Salade de fonds d'artichauts
Tranche de veau sauce aurore
Pommes de terre fondantes
Courgettes persillées
Clémentines

Potage oignons
Effiloché de volaille à l'estragon
Coudes aux petits légumes
Compote à la framboise

MARDI
6 février

Salade de betteraves
Sauté de porc sauce bourgeoise
Cœur de blé / Chou de Bruxelles
Mousse

Soupe à la bière
Filet de hoki sauce citron
Pommes de terre au four
Ratatouille
Gâteau cœur cacao

MERCREDI
7 février

Soupe de vermicelles
Foie de génisse sauce porto
Mini penne
Poêlée de champignons
Gâteau basque

Velouté crécy
Parmentier de légumes
Salade iceberg
Mirabelles au sirop

JEUDI
8 février

Carottes râpées au cumin
Rôti de porc à la diable
Polenta sauce crémeuse
Epinards braisés
Salade d'agrumes

Crème de courgettes
Boulettes de pois-chiche
sauce tomate
Curry de légumes
Liégeois

VENDREDI
9 février

Salade de pousses de soja
Filet de colin sauce choron
Ou Rôti de bœuf à la bordelaise
Farfalles / Navet à la tomate
Abricots au sirop

Velouté de potiron
Saucisse fumée
Potée de chou / pomme de terre
Fromage blanc au miel

SAMEDI
10 février

Soupe de chou-fleur
Couscous garni
(boulettes de bœuf, poulet,
merguez)
Semoule et légumes à l'orientale
Yaourt nature + sucre

Plat froid
Potage St-Germain
Rôti de dinde sauce rémoulade
Salade de pommes de terre
Banane

DIMANCHE
11 février

Macédoine mayonnaise
Emincé de veau à la provençale
Tagliatelles
Tarte aux pommes

Crème de volaille
Tranche de boeuf
Purée de poireaux
Compote de poires

DU 12 AU 18 FÉVRIER 2024

menus SANS SEL
à teneur en sel réduit.

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 12 février	Soupe de légumes Poulet à la moutarde et au miel Pommes de terre / navets Petits suisses sucrés	Soupe de lait Risotto de légumes Salade de carottes cuites Madeleines cœur chocolat / noisette
MARDI 13 février <i>Mardi Gras</i>	Salade de salsifis Fleischkiechle sauce à l'échalote Gnocchis Beignet aux fruits	Soupe à l'oseille Quenelles de brochet sauce nantua Ecrasé de légumes Reines Claude au sirop
MERCREDI 14 février	Baeckeoffe aux deux viandes Salade feuille de chêne Camembert Kiwi	Plat froid Velouté de tomates Œufs à la russe Crème dessert
JEUDI 15 février	Salade de céleri Emincé de volaille sauce crème Mini penne / Poêlée de légumes Ile flottante	Potage de navets Bibeleskaes Pommes de terre sautées Jambon Flan
 VENDREDI 16 février	Mousse de foie Filet de lieu sauce au beurre blanc Ou Steak haché de bœuf sauce menthe Quinoa / Caponata Salade d'ananas	Soupe de blettes Boudin noir aux pommes Purée de brocolis Yaourt aux fruits
SAMEDI 17 février	Terrine de légumes Tranche de veau au jus Gratin dauphinois Tomates provençales Fromage blanc à la cannelle	Potage julienne de légumes Croquets à l'ancienne Salade feuille de chêne Orange
DIMANCHE 18 février	Velouté de cresson Pot au feu Légumes du pot-au-feu et pommes de terre Tarte au flan	Soupe normande Cocotte de poulet basquaise Haricots blancs à la tomate Compote pommes bananes

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE de repas

menus SANS SEL
à teneur en sel réduit
DU 29 JANVIER AU 18 FÉVRIER 2024

PSBC vous présente sa nouvelle diététicienne...

Passionnée par mon métier et après plusieurs années passées en tant qu'enseignante pour former des futurs diététiciens, je suis ravie d'avoir rejoint l'équipe PSBC au poste de diététicienne depuis mi-décembre.

C'est pour moi un vrai plaisir de travailler avec une cuisine dynamique, en plein essor et qui a à cœur de mettre en avant les produits locaux et de saison pour satisfaire les papilles des grands et des petits.

Audrey Lacroix

Les équipes de l'Abraça et de Poivre Sel et Bout'chou vous souhaitent leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2024 !



N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

