

menus

DU 22 AU 28 AVRIL 2024

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI  
22 avril

Salade de betteraves  
Rognons de génisse au porto  
Lentilles aux petits légumes  
Poire

Soupe au pistou  
Omelette aux fines herbes  
Pommes de terre rissolées  
Epinards braisés  
Moelleux à l'abricot

MARDI  
23 avril

Fricadelle de poulet  
Boulghour  
Tian de courgettes et tomates  
Emmental  
Compote pomme coing

Crème de potiron  
Timbale de penne au thon  
Poireaux vinaigrette  
Yaourt à la vanille

MERCREDI  
24 avril

Salade de pousses de soja  
Poitrine de veau farci sauce provençale  
Purée de haricots verts  
Tarte au fromage blanc

Potage Riewele  
Jambon en croûte  
Duo de chou-fleur et carottes  
Ananas au sirop

JEUDI  
25 avril

Consommé brunoise  
Fricassée de bœuf au thym  
Spätzles  
Endives braisées  
Liégeois chocolat

Soupe à l'oignon  
Galette de pommes de terre  
au munster  
Scarole  
Fromage blanc au spéculos

VENDREDI  
26 avril

Pâté de campagne  
Filet de merlu sauce aneth  
**ou** Rôti de dinde aux olives  
Mini farfalle aux légumes  
Mousse au citron

Potage célestine  
Risotto aux asperges  
Salade de chou-rouge cuit  
Banane

SAMEDI  
27 avril

Raïta de concombres  
Boulettes d'agneau sauce au poivre  
Quinoa  
Légumes tajine  
Ile flottante

Soupe de flocons d'avoine  
Emincé de volaille  
au piment d'espelette  
Jardinière à la crème  
Faisselle nature + sucre

DIMANCHE  
28 avril

Salade de cœurs de palmiers  
Saucisse blanche grillée au cidre  
Pommes duchesses  
Tomates provençales  
Tresse aux noix de pécan

**Plat froid**  
Potage Crécy  
Salade de pâtes façon césar  
Crème dessert au caramel

REPAS DE REMPLACEMENT  
LINGUINE À LA BOLOGNAISE / SALADE DE HARICOT VERT

menus

DU 29 AVRIL AU 5 MAI 2024

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI  
29 avril

Salade artichaut vinaigrette  
Cocotte de poulet à la provençale  
Gratin dauphinois  
Yaourt aux fruits mixés

Velouté de courgettes  
Ravioli au fromage sauce pesto  
Julienne de légumes  
Flan au chocolat

MARDI  
30 avril

Feuilleté au fromage  
Mijoté de porc à l'ail des ours  
Cœurs de blé  
Caponata  
Compote pomme banane

Potage aux épinards  
Filet d'églefin sauce aurore  
Ecrasé de pommes de terre  
Gâteau cœur cacao

MERCREDI  
1<sup>er</sup> mai  
FÊTE DU TRAVAIL  
Livré lundi 29/04

Sardine  
Paupiette de veau sauce paysanne  
Purée de céleri  
Liégeois à la vanille

Soupe à la bière  
Sauté de dinde printanier  
Mini farfalles  
Haricots beurre à la tomate  
Cocktail de fruits en coupelle

JEUDI  
2 mai  
Livré mardi 30/04

Salade de champignons au cerfeuil  
Emincé de boeuf au thym  
Flageolets aux légumes  
Mousse aux marrons

Crème de volaille  
Griesknepfle  
Compote de pommes  
Fromage blanc à la noisette

VENDREDI  
3 mai  
Livré mardi 30/04

Salade de salsifis  
Filet de hoki sauce choron  
**ou** Saucisse de volaille au jus  
Riz pilaf  
Tarte normande

**Plat Froid**  
Soupe de lentilles corail  
Rôti de veau à la moutarde  
Macédoine  
Compote de pêches

SAMEDI  
4 mai  
Livré jeudi 02/05

Hachis parmentier  
Scarole  
Camembert  
Quetsches au sirop

Potage saint germain  
Galette à l'épeautre  
Curry de légumes  
Petits suisses sucrés

DIMANCHE  
5 mai  
Livré jeudi 02/05

Surimi sauce cocktail  
Fondant de bœuf à la bière d'Alsace  
Spaghettis  
Pois gourmands  
Beignet chocolat noisette

Velouté Dubarry  
Boudin noir aux échalotes  
Pommes de terre sautées  
Pomme au four

REPAS DE REMPLACEMENT  
TARTE À L'OIGNON / SALADE DE BETTERAVES

**DU 6 AU 12 MAI 2024**

menus

**MIDI**

**SOIR** (livré le matin)

**LUNDI**  
6 mai  
Livré vendredi 03/05

Soupe à l'oseille  
Palette de porc à la diable  
Haricot blanc à la tomate  
Courgettes aux herbes  
Orange

Potage aux vermicelles  
Marmite de poisson  
Purée de panais  
Madeleines aux pépites de chocolat

**MARDI**  
7 mai  
Livré vendredi 03/05

Salade de thon  
Haut de cuisse de poulet rôti  
Pommes de terre campagnardes  
Flan à la vanille

Potage de fenouil  
Linguine à la bolognaise  
Tomate au four  
Compote pomme cassis

**MERCREDI**  
8 mai  
VICTOIRE 1945  
Livré lundi 06/05

Tranche de bœuf braisée aux aromates  
Gnocchis  
Jeunes carottes  
Tomme des Pyrénées  
Liégeois aux fruits

Soupe aux choux  
Quiche lorraine  
Salade de céleri cuit  
Mousse au chocolat

**JEUDI**  
9 mai  
Livré mardi 07/05

Terrine fraîcheur  
Sauté de porc à l'estragon  
Polenta crémeuse  
Légumes du soleil  
Tarte cerises et Streussel

**Plat froid**  
Soupe de semoule grillée  
Salade boston  
Petit suisse sucré

**VENDREDI**  
10 mai  
Livré mardi 07/05

Salade d'endive  
Filet de colin meunière et citron  
**ou** Fleuron à la reine  
Tagliatelle  
Petits pois  
Fraisier

Velouté de tomates  
Crozzifettes aux petits légumes  
Salade de carotte au cerfeuil  
Pêche au sirop

**SAMEDI**  
11 mai  
Livré vendredi 10/05

Presskopf  
Emincé de bœuf au romarin  
Pommes de terre rissolées  
Fondue de poireaux  
Crème dessert pistache

Soupe de pois cassés  
Rôti de dinde aux olives  
Boulgour  
Blettes à la tomate  
Poire

**DIMANCHE**  
12 mai

PAS DE REPAS

PAS DE REPAS

**abrapa**  
*ensemble partageons la vie*

**PORTAGE  
de repas**

menus

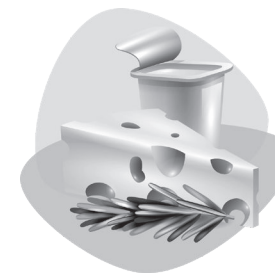
DU 22 AVRIL AU 12 MAI 2024

Pour prévenir l'ostéoporose et préserver nos os, rien de mieux que de consommer en quantité les produits que préconise le régime méditerranéen : fruits, légumes, légumineuses, céréales et...huile d'olive !

De plus, il est important de consommer 2 à 3 produits laitiers par jour pour leurs apports en calcium et en protéines animales de haute valeur nutritionnelle.

A noter également, que les produits laitiers fermentés tels que les yaourts et les fromages ont des effets bénéfiques plus prononcés vis-à-vis des fractures.

La consommation d'eau minérale riche en calcium est également une bonne source de calcium à privilégier.



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 collective et sociale