

menus

DU 13 AU 19 MAI 2024

MIDI

SOIR (livré le matin)

**LUNDI**  
13 mai

Soupe à la farine  
Saucisse de volaille sauce moutarde  
Pomme de terre sautée  
Carottes  
Compote de poires

Soupe chinoise  
Sauté de porc sauce raifort  
Quinoa aux légumes  
Gaufre

**MARDI**  
14 mai

Poireaux vinaigrette  
Emincé de bœuf sauce basquaise  
Torsade  
Navets à l'orange  
Liégeois au café

Potage Riewele  
Filet de merlu sauce matelote  
Pomme de terre vapeur  
Choux de Bruxelles  
Pêche

**MERCREDI**  
15 mai

Salade de concombre  
Fleischnacka sauce soubise  
Ratatouille  
Baba au rhum

Velouté crécy  
Friand à la viande  
Salade de chou-fleur  
Crème dessert pistache

**JEUDI**  
16 mai

Œufs durs vinaigrette  
Poule au pot  
Riz aux petits légumes  
Petits suisses aux fruits

**Plat froid**  
Crème de lentilles corail  
Salade Alsacienne  
Banane

**VENDREDI**  
17 mai  
Livré le 15/05

Blanquette de poisson  
**ou** Blanquette de volaille  
Knepfle  
Salsifis à la tomate  
Camembert  
Ile flottante

Soupe de lait  
Langue de bœuf sauce Madère  
Purée de haricots verts  
Cerises jubilées

**SAMEDI**  
18 mai  
Livré le 16/05

Salade de radis ostergruss  
Paupiette de veau sauce à l'ancienne  
Cœurs de blé  
Epinards braisés  
Abricots

Mouliné de légumes  
Spaetzle à la choucroute  
et aux lardons  
Salade mêlée  
Flan au chocolat

**DIMANCHE**  
19 mai  
Livré le 16/05

Macédoine  
Carbonade flamande  
Pommes de terre tropézienne  
Céleri aux herbes  
Jalousie à la pomme

Velouté aux champignons  
Soufflé aux légumes  
Salade de betteraves  
Yaourt aromatisé

REPAS DE REMPLACEMENT  
FEUILLETÉ FRANC-COMTOIS DE VOLAILLE / SALSIFIS PERSILLÉS

menus

DU 20 AU 26 MAI 2024

MIDI

SOIR (livré le matin)

**LUNDI**  
20 mai  
Livré le 17/05

Salade de haricot vert  
Courgettes farcies sauce tomate  
Semoule aux épices  
Crème renversée au caramel

Soupe au pistou  
Dos de lieu sauce au curry  
Riz  
Navet au parmesan  
Cake au citron

**MARDI**  
21 mai  
Livré le 17/05

Potage à l'oseille  
Mijoté de dinde au paprika  
Gratin de chou fleur  
et pommes de terre  
Compote de pêches

Soupe de blettes  
Foie de génisse sauce madère  
Spaghetti  
Pomme

**MERCREDI**  
22 mai

Sauté de porc sauce Stroganoff  
Lentilles à la ménagère  
Roquefort  
Mousse au marrons

Consommé de vermicelles  
Fricadelle de veau à l'échalote  
Purée de carottes  
Riz au lait

**JEUDI**  
23 mai

Soupe à l'oignon  
Tranche de bœuf au poivre  
Polenta crémeuse  
Poêlée méridionale  
Cocktail de fruits

Potage Saint Germain  
Crozziflette aux légumes d'été  
Tomates provençales  
Crème dessert vanille

**VENDREDI**  
24 mai

Salade de cœur de palmier  
Filet de poisson meunière + citron  
**ou** Emincé de veau à la provençale  
Riz  
Caponata  
Tarte aux questches

Soupe de flocon d'avoine  
Omelette forestière  
Printanière de légumes  
Mousse banane

**SAMEDI**  
25 mai

Hachis Parmentier  
Salade verte  
Camembert  
Fraises de Balbronn

**Plat froid**  
Crème de brocolis  
Haut de cuisse de poulet grillée  
Taboulé  
Kiwi

**DIMANCHE**  
26 mai

Asperges vinaigrette  
Tranche de veau sauce milanaise  
Gnocchis  
Duo de courgettes  
Beignet à la framboise

Potage cultivateur  
(Haricot plat, pdt, navet)  
Feuilleté bressane  
Salsifis à la vinaigrette  
Compote pomme/banane

REPAS DE REMPLACEMENT  
PÂTÉ EN CROÛTE / MACÉDOINE À LA VINAIGRETTE

**DU 27 MAI AU 2 JUIN 2024**

menus

**MIDI**

**SOIR** (livré le matin)

<b>LUNDI</b> 27 mai	Salade de chou-fleur Jambon braisé au jus Pommes duchesses Chou-rouge braisé Crème dessert au café	Potage Parmentier Sauté de dinde au citron Curry de légumes Yaourt aux fruits
<b>MARDI</b> 28 mai	Effiloché de bœuf aux champignons Purée de brocolis Brebicrème Abricots	Consommé de légumes au lait de coco Lasagnes de saumon Salade de céleri cuit Liégeois à la vanille
<b>MERCREDI</b> 29 mai	Soupe normande Boulettes d'agneau à la menthe Boulghour Carottes à la crème Gâteau framboise bourbon	Potage de légumes verts Cocotte de porc aux petits oignons Lentilles aux petits légumes Pastèque
<b>JEUDI</b> 30 mai	Surimi sauce cocktail Poitrine de veau farcie sauce moutarde Spatzle Ratatouille Salade d'ananas	Crème de navets Griesknepfles (galettes de semoule) Compote de pommes Fromage blanc à la cannelle
<b> VENDREDI</b> 31 mai	Salade de radis rose Filet de merlu sauce provençale <b>ou</b> Bœuf en daube Riz Fenouil braisé Mousse aux fruits rouges	<b>Plat froid</b> Potage Célestine Œuf à la russe Macédoine de légumes à la vinaigrette Gâteau marbré au chocolat
<b>SAMEDI</b> 1 <sup>er</sup> juin	Salade Grecque Poulet rôti Pommes de terre fondantes Epinards aux épices Cerises de Westhoffen	Crème de potiron Galettes de pommes de terre au munster Salade iceberg Compote de pêches
<b>DIMANCHE</b> 2 juin	Estouffade de bœuf au paprika Torsades Gratin de blettes Bûchette chèvre Tarte normande	Soupe minestrone Rôti de porc sauce marjolaine Cœurs de blé Poêlée forestière Petits suisses sucrés

**REPAS DE REMPLACEMENT  
HACHIS PARMENTIER / SALADE DE BETTERAVES**

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

**abrapa**  
*ensemble partageons la vie*

**abrapa**  
*ensemble partageons la vie*

**PORTAGE  
de repas**

menus

DU 13 MAI AU 2 JUIN 2024



**BIEN S'HYDRATER**

Le corps a des besoins en eau qui varient en fonction du poids de la personne, de son activité et de son alimentation. Pour une bonne hydratation, il est recommandé de boire 1,5 litre de liquide par jour.

Quelques conseils pour bien s'hydrater :

- Boire de l'eau, mais aussi des tisanes, des laitages, des jus de fruits, des potages.
- Privilégier des fruits et des légumes riches en eau et de saison : pastèques, melon, prunes, raisin, tomates, courgettes.
- Manger des repas équilibrés et en quantité suffisante.
- Si l'on a des difficultés à absorber des liquides, consommer des yaourts et des sorbets.
- Eviter la consommation d'alcool qui déshydrate.

**N° à contacter**

Tél. 03 88 37 22 31

**POIVRESEL  
& boutéhou**  
Restauration solidaire et sociale