

menus  
SANS SEL  
à teneur en sel réduit.

## DU 13 AU 19 MAI 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 13 mai	Soupe à la farine Roti de volaille à la moutarde Pomme de terre sautée Carottes Compote de poires	Soupe chinoise Sauté de porc au jus Quinoa aux légumes Gaufre
<b>MARDI</b> 14 mai	Poireaux vinaigrette Émincé de bœuf sauce basquaise Torsade Navets à l'orange Liégeois au café	Potage de betteraves au persil Filet de merlu Pomme de terre vapeur Choux de Bruxelles Pêche
<b>MERCREDI</b> 15 mai	Salade de concombre Émincé de veau au paprika Ratatouille Baba au rhum	Velouté crécy Tranche de dinde au curry Salade de chou-fleur Crème dessert pistache
<b>JEUDI</b> 16 mai	Œufs durs Poule au pot Riz aux petits légumes Petits suisses aux fruits	<b>Plat froid</b> Crème de lentilles corail Jambon Salade de pommes de terre Banane
<b>VENDREDI</b> 17 mai Livré le 15/05	Blanquette de poisson <b>ou</b> Sauté de dinde Knepfle Salsifis à la tomate Ile flottante	Soupe de lait Langue de bœuf Purée de haricots verts Cerises jubilées
<b>SAMEDI</b> 18 mai Livré le 16/05	Salade de radis ostergruss Tranche de veau Cœurs de blé Epinards braisés Abricots	Mouliné de légumes Sauté de porc aux oignons Spaetzle Chou blanc Flan au chocolat
<b>DIMANCHE</b> 19 mai Livré le 16/05	Macédoine Carbonade flamande Pommes de terre Céleri aux herbes Jalousie à la pomme	Velouté aux champignons Flan aux légumes Salade de betteraves Yaourt aromatisé

menus  
SANS SEL  
à teneur en sel réduit.

## DU 20 AU 26 MAI 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 20 mai Livré le 17/05	Salade de haricot vert Steak haché de bœuf sauce tomate Semoule aux épices Crème renversée au caramel	Soupe au pistou Dos de lieu sauce au curry Riz Navets persillés Cake au citron
<b>MARDI</b> 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
<b>MERCREDI</b> 22 mai	Sauté de porc sauce Strogonoff Lentilles à la ménagère Fromage Mousse au marrons	Consommé de vermicelles Émincé de veau à l'ancienne Purée de carottes Riz au lait
<b>JEUDI</b> 23 mai	Soupe à l'oignon Tranche de bœuf au poivre Polenta crémeuse Poêlée méridionale Cocktail de fruits	Potage Saint Germain Croziflette aux légumes d'été Tomates provençales Crème dessert vanille
<b>VENDREDI</b> 24 mai	Salade de cœur de palmier Filet de colin à la parisienne <b>ou</b> Émincé de veau à la provençale Riz Caponata Tarte aux quetsches	Soupe de flocon d'avoine Omelette forestière Printanière de légumes Mousse banane
<b>SAMEDI</b> 25 mai	Hachis Parmentier Salade verte Fromage Fraises de Balbronn	<b>Plat froid</b> Crème de brocolis Haut de cuisse de poulet grillée Taboulé Kiwi
<b>DIMANCHE</b> 26 mai	Asperges vinaigrette Tranche de veau sauce milanaise Coquille Duo de courgettes Beignet à la framboise	Potage cultivateur (Haricot plat, pdt, navet) Gratin de macaronis à la volaille Salsifis à la vinaigrette Compote pomme/banane

DU 27 MAI AU 2 JUIN 2024

menus  
SANS SEL  
à teneur en sel réduit.

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 27 mai	Salade de chou-fleur Sauté de porc au jus Pommes vapeur 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 Fromage Abricots	Consommé de légumes au lait de coco Lasagnes bolognaise Salade de céleri cuit Liégeois à la vanille
<b>MERCREDI</b> 29 mai	Soupe normande Jambon de dinde 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	Terrine de saumon Emincé de veau au jus 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 de tomates Poulet rôti Pommes de terre fondantes Epinards aux épices Cerises de Westhoffen	Crème de potiron Pommes de terre à l'ancienne Salade iceberg Compote de pêches
<b>DIMANCHE</b> 2 juin	Estouffade de bœuf au paprika Torsades Gratin de blettes Fromage Tarte normande	Soupe minestrone Rôti de porc sauce marjolaine Cœurs de blé Poêlée forestière Petits suisses sucrés

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 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