

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 30 DÉCEMBRE 2024 AU 5 JANVIER 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 30 décembre	Velouté de poireaux Tartiflette Céleri aux herbes Kiwi	Soupe de flocons d'avoine Rôti de bœuf au piment d'Espelette Cœur de blé Trio de légumes Yaourt aux fruits
MARDI 31 décembre	Blanquette de veau Mini coques Poêlée forestière Saint Paulin Crème tiramisu sans sucres	Soupe Normande Boudin noir aux oignons Purée de chou vert Douceur de fruits
MERCREDI 1 ^{er} janvier Jour de l'An	Nouveauté : <i>Flan de betterave au raifort</i> <i>Civet de cerf</i> <i>Spaetzle</i> <i>Chou rouge à la cannelle</i> <i>Purée pomme coing</i>	Soupe au pistou Griesknepfles (Galette de semoule) Légumes méridionaux Purée de pommes
JEUDI 2 janvier	Salade de foie de volaille Blanc de poulet sauce crème Riz Carottes persillées Salade d'agrumes	Soupe bretonne Tagliatelles aux poissons Salade mêlée Fromage blanc à la fraise
VENDREDI 3 janvier	Salade de céleri cuit Filet de colin au citron ou Bœuf bourguignon Linguine Blettes persillées Ananas	Crème de haricots verts Quiche à la volaille Macédoine de légumes à la vinaigrette Crème dessert saveur pain d'épices
SAMEDI 4 janvier	Potage vichyssoise Emincé de dinde sauce hongroise Purée de pois cassés duo de courgette Purée de pomme	Potage Dubarry Galette de céréales sauce tomate Quinoa Flan de légumes Yaourt à la grecque
DIMANCHE 5 janvier	Asperges vinaigrette Couscous garni Purée de pêches	Mouliné de légumes Jambon sans sel Lentilles aux petits légumes Clémentines

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 6 AU 12 JANVIER 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 6 janvier	Soupe aux vermicelles Fricassée de volaille au raifort Coquillettes Haricots blancs à la tomate Yaourt nature	Potage de julienne Foie de génisse au madère Pommes de terre rissolées Gratin d'endives Kiwi
MARDI 7 janvier	Salade de carottes cuites Émincé de bœuf sauce au jus Courgettes à l'ail Trio de céréales Purée de poires	Soupe à l'oseille Saucisses de francfort sauce brune Purée de navet Cakes au chocolat
MERCREDI 8 janvier	Salade de concombres Tranche de porc sauce chasseur Pommes de terre vapeur Chou blanc Orange	Crème d'épinard Steak de pois chiches Coquillettes Compotée d'aubergines Fromage blanc à la cannelle
JEUDI 9 janvier	Tajine de poulet Purée de potiron Gouda Mousse aux fruits rouges	Soupe de lentilles corail Emincé de bœuf sauce estragon Jardinière de légumes Far breton
VENDREDI 10 janvier	Salade de chou-fleur Paëlla au poisson / Célerisotto ou Mijoté de veau sauce grand-mère Riz pilaf / Célerisotto Fromage blanc à la mangue	Soupe à l'oignon Quiche à la volaille Salade de céleri cuites Crème brûlée
SAMEDI 11 janvier	Sardines Lasagnes Salade mêlée Cocktail de fruits au naturel	Soupe chinoise Escalope panée sans sel (porc) Petits pois à la crème Petit suisse nature
DIMANCHE 12 janvier	Salade de fonds d'artichauts Sauté de bœuf aux olives Polenta Ratatouille Tarte à la pêche	Soupe à la bière Mini penne à la volaille Chou romanesco Purée pommes fraises

**menus
DIASEL**
à teneur en sel réduit.

DU 13 AU 19 JANVIER 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 13 janvier	Salade de betteraves Rôti de porc marengo Pommes de terre persillées Carottes vapeur Brassé au lait de coco nature	Velouté à la tomate Emincé de veau au paprika Flageolets Navets braisés Poire
MARDI 14 janvier	Soupe Saint-Germain Haut de cuisse de poulet au thym Cœur de blé Chou vert braisé Yaourt à la grecque nature	Soupe de panais Filet de merlu sauce bonne femme Pommes de terre persillées Blettes sauce Mornay Mirabelles au naturel
MERCREDI 15 janvier	Terrine de légumes Emincé de porc sauce marchand de vin Gratin de brocolis Penne Quetsches au naturel	Potage vermicelle Lasagne sauce carbonara Duo de crudités Compote pomme pêche
JEUDI 16 janvier	Salade de céleri au curry Estouffade de bœuf sauce mironton Riz Haricots beurre Purée pomme ananas	Potage de poireaux Rognon de porcs sauce charcutière Pomme de terre sautées Choux fleurs Clémentines
 VENDREDI 17 janvier	Œufs à la mayonnaise Colin sauce aurore s/sel ou Steak haché de bœuf à l'ail Quinoa Choux fleurs en gratin Petits suisse nature	Potage carotte au cumin Gratin de pommes de terre aux légumes Salade Batavia Pomme
SAMEDI 18 janvier	Sauté de poulet tandoori Semoule Tomate au four Saint Paulin Fromage blanc rhubarbe sans sucre	Crème de volaille Emincé de bœuf sauce au thym Coquillettes Brunoise de légumes Purée pommes bananes
DIMANCHE 19 janvier	Salade de foie de volaille Rôti de veau Orloff Spaetzles Champignons à l'ail Tarte aux fruits rouges	Soupe de cresson Risotto aux asperges Salade de betterave Nouveauté : kaki

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

menus DIABÉTIQUES SANS SEL
à teneur en sel réduit
DU 30 DÉCEMBRE 2024 AU 19 JANVIER 2025



Fidèle à sa mission d'utilité publique, notre association s'engage depuis toujours pour proposer une gamme complète de services adaptées à vos besoins.

Parmi eux, le service « Bip Tranquille » propose des solutions de téléassistance pour vous sécuriser à votre domicile ou à l'extérieur.

Envie d'en savoir plus ? Contactez-nous au **03 88 37 22 35** ou par mail : **biptranquille@abrapa.asso.fr**

N° à contacter Tél. 03 88 37 22 31

POIVRESEL & boutéhou
Restauration collective et sociale