

menus
SANS SEL
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 Tarte au fromage blanc	Soupe de flocons d'avoine Rôti de bœuf au piment d'Espelette Cœur de blé Trio de légumes Yaourt sucré
MARDI 31 décembre	Blanquette de veau Mini coques Poêlée forestière Saint Paulin Cookies	Soupe Normande Boudin noir aux oignons Purée de chou vert Quetsches au sirop
MERCREDI 1 ^{er} janvier Jour de l'An	Nouveauté : Flan de betterave au raifort Civet de cerf Spaetzle Chou rouge à la cannelle Kiwi	Soupe au pistou Griesknepfles (Galette de semoule) Compote de pomme Petits suisses aux fruits
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 Liégeois au café
VENDREDI 3 janvier	Salade de céleri cuit Filet de colin au citron ou Bœuf bourguignon Linguine Ananas	Crème de haricots verts Quiche à la volaille Macédoine de légumes à la vinaigrette Cakes au citron
SAMEDI 4 janvier	Potage vichyssoise Emincé de dinde sauce hongroise Purée de pois cassés Compote de pomme	Potage Dubarry Galette de céréales sauce tomate Flan de légumes Crème dessert au café
DIMANCHE 5 janvier	Asperges vinaigrette Couscous garni Cake aux fruits secs	Mouliné de légumes Jambon sans sel Lentilles aux petits légumes Clémentines

menus
SANS SEL
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 Orange	Potage de julienne Foie de génisse sauce madère Pommes de terre rissolées Kiwi
MARDI 7 janvier	Salade de carottes cuites Émincé de bœuf sauce au jus Courgette à l'ail Trio de céréales Yaourt aux fruits	Soupe à l'oseille Saucisses de francfort sauce brune Purée de navet Riz au lait
MERCREDI 8 janvier	Salade de concombres Tranche de porc sauce chasseur Pommes de terre vapeur Chou blanc Galette des rois	Crème d'épinard Steak de pois chiches Compotée d'aubergines Petits suisses sucrés
JEUDI 9 janvier	Tajine de poulet Purée de potiron Gouda Fromage blanc à la rhubarbe	Soupe de lentilles corail Emincé de bœuf sauce estragon Jardinière de légumes Yaourt aromatisé
VENDREDI 10 janvier	Salade de chou-fleur Paëlla au poisson / Célerisotto ou Fricadelle de veau sauce grand-mère Riz pilaf Gâteau basque	Soupe à l'oignon Quiche à la volaille Salade de céleri cuites Moelleux à la fraise
SAMEDI 11 janvier	Sardines Lasagne Salade mêlée Mousse menthe chocolat	Soupe chinoise Escalope panée sans sel (porc) Petits pois à la crème Compote pommes pruneaux
DIMANCHE 12 janvier	Salade de fonds d'artichauts Sauté de bœuf aux olives Polenta Ratatouille Roulé à la confiture	Soupe à la bière Mini penne à la volaille Chou romanesco Abricots au sirop

DU 13 AU 19 JANVIER 2025

menus SANS SEL
à teneur en sel réduit.

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 13 janvier	Salade de betteraves Rôti de porc marengo Purée de carottes Mousse au citron	Velouté de tomate Emincé de veau au paprika Flageolets Poire
MARDI 14 janvier	Soupe saint Germain Haut de cuisse de poulet miel thym Cœur de blé Chou vert braisé Petits suisses aux fruits	Soupe de panais Filet de merlu sauce bonne femme Pommes de terre persillées Blettes sauce Mornay Mini's pépites de chocolat lait
MERCREDI 15 janvier	Terrine de légumes Emincé de porc sauce marchand de vin Gratin de brocolis Cocktail de fruits	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 Salade d'agrumes	Potage de poireaux Rognon de porc sauce charcutière Pomme de terre sautées Liégeois à la vanille
 VENDREDI 17 janvier	Œuf mayonnaise Colin sauce aurore ou hamburger de bœuf à l'ail Quinoa Choux fleurs Ile flottante	Potage de carottes 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 à la vanille	Crème de volaille Emincé de bœuf sauce au thym Coquillettes Brunoise de légumes Salade de mandarines
DIMANCHE 19 janvier	Salade de foie de volaille Rôti de veau Orloff Spaetzles Champignons à l'ail Jalousie aux pommes	Soupe de cresson Risotto aux asperges Nouveauté : kaki

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE de repas

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



Votre bonne résolution
2025 ?

Sécurité et sérénité avec
le Bip Tranquille !

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

