

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit.

DU 10 AU 16 MARS 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 10 mars	Salade de viande Effiloché de dinde sauce brune Riz Epinards Yaourt sucré	Soupe de vermicelles Courgette farcie Coquillettes Madeleine
MARDI 11 mars	Salade de carottes cuites sauté de veau sauce provençale Cœur de blé Brocolis Salade d'ananas	Saucisse de Francfort Purée de poireaux Fromage Œuf au lait sur lit de caramel
MERCREDI 12 mars	Salade céleri Emincé de volaille sauce crème Pommes de terre tropéziennes Tarte aux poires	Velouté de légumes Mini penne au saumon Orange
JEUDI 13 mars	Bœuf bourguignon Spaetzle Chou rouge Gouda Crème dessert à la pistache	Crème de volaille Omelette aux fines herbes Bouquetière de légumes Semoule au lait
VENDREDI 14 mars	Soupe à la bière Colin sauce citron / Choux blanc braisé ou Sauté de dinde sauce paysanne Pommes de terre au four / Ratatouille Pomme Mouliné : compote	Potage saint germain Farfalle à la napolitaine Scarole Liégeois à la vanille
SAMEDI 15 mars	Asperges vinaigrette Steak haché de boeuf aux oignons Farfalle Compote pommes fraise	Crème de potiron Rôti de dinde au jus Pommes de terre sautées Litchis au sirop
DIMANCHE 16 mars	Terrine de légumes Rôti de veau ail et romarin Boulghour Pois gourmands Eclair au café	Crème de navet Jambon sans sel Lentilles ménagères Fromage blanc à l'abricot

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit.

DU 17 AU 23 MARS 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 17 mars	Poireaux vinaigrette Mijoté de porc au piment d'Espelette Potée de choux Crème dessert au praliné	Brouet d'oignon Steak haché de bœuf sauce au poivre Purée de légumes quetsches au sirop
MARDI 18 mars	Soupe à l'Alsacienne Couscous Semoule et légumes à l'oriental Pommes Mouliné : compote	Filet d'aiglefin sauce Aurore Nouilles tricolores Fenouil à l'orange Fromage sans sel Petits suisses sucrés
MERCREDI 19 mars	Salade de radis Emincé de veau à l'ancienne Spaetzle Salade de fruits	Soupe de blettes Gnocchis petits légumes à la sauce tomate Ile flottante
JEUDI 20 mars PRINTEMPS	Quiche à la provençale Estouffade de bœuf miroton Petits pois à la française P'tit fourré à l'abricot	Soupe bretonne Effiloché de porc au jus Flageolets Compote pommes cassis
VENDREDI 21 mars	Fond d'artichauts vinaigrette Filet de merlu à l'Armoricaine ou émincé de volaille sauce basquaise Polenta / Duo de haricots Fromage blanc au miel	Soupe à l'oseille Sauté de veau sauce bordelaise Riz pilaf Brunoise de légumes Banane
SAMEDI 22 mars	Spaghettis à la bolognaise Scarole Fromage Mirabelle au sirop	Soupe minestrone Emincé de bœuf à l'ail des ours Poêlée méridionale Yaourt aromatisé
DIMANCHE 23 mars	Mousse de foie Roti de volaille à l'échalote Gratin dauphinois Tomates provençales Tarte au fromage blanc	Crème de champignons Ragoût de pommes de terre Salades de carottes et céleris cuites Mousse aux fruits rouges

DU 24 AU 30 MARS 2025

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit.

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 24 mars	Soupe vichyssoise Fricassée de volaille au citron Curry de Légumes Liégeois au chocolat	Timbale d'endives au jambon Coquillettes Saint Paulin Kiwi
MARDI 25 mars	Salade de chou-fleur Moussaka Riz Yaourt nature au lait de brebis + sucre	Soupe de vermicelle Filet de hoki sauce au beurre blanc Jardinière de légumes Cakes au citron
MERCREDI 26 mars	Rôti de porc à la moutarde Torsades Chou blanc braisé Gouda Tiramisu	Crème de butternut Quiche aux légumes Salsifis à la vinaigrette Crème dessert au café
JEUDI 27 mars	Salade de carottes Sauté de porc Flageolets à la tomate Compote pommes coing	Velouté de brocolis Foie de volaille sauce calvados Pommes de terre au four Célerizotto Fromage blanc biscuité
 VENDREDI 28 mars	Œuf mimosa Cabillaud sauce bonne femme ou Mijoté de bœuf à l'estragon Purée de navet Mousse aux marrons	Plat froid Soupe d'asperges Roti de porc Salade de pomme de terre Cocktail de fruits
SAMEDI 29 mars	Salade de betteraves Poulet au vin rouge Coudes Orange	Potage au pistou Galette de pois chiches Courgettes aux herbes Petits suisses aux fruits
DIMANCHE 30 mars	Rillettes de thon Sauté de veau à la hongroise Duo de céréales Poêlée champêtre Tarte aux quetsches	Potage à la tomate Tartiflette Poêlée de légumes Crème brûlée

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 10 AU 30 MARS 2025



Comment travailler sa mémoire ?

Stimuler régulièrement sa mémoire c'est maintenir un esprit vif et agile.
Zoom sur quelques astuces simples à intégrer au quotidien :

- 1. Lire et écrire régulièrement :** livres, magazines ou journaux, lire permet de s'immerger dans des histoires ou des informations nouvelles. Écrire (listes, pensées, petit journal...) travaille la mémoire de manière agréable.
- 2. Faire des exercices mentaux :** mots croisés, sudoku, applications de stimulation cognitive, les jeux sont très efficaces pour exercer sa mémoire de manière amusante.
- 3. Mémoriser des informations simples :** petites listes, numéros de téléphone, poèmes ou chansons, ces petits exercices ont un grand impact sur la mémoire à long terme.
- 4. Prendre soin de son corps :** un corps en bonne santé est essentiel pour une mémoire performante. Alimentation équilibrée, exercices physiques réguliers et sommeil de qualité permettent au cerveau de fonctionner de manière optimale.
- 5. Rester socialement actif :** Participer à des discussions, rencontrer des amis, ou même apprendre de nouvelles choses favorise la stimulation du cerveau et de la mémoire.
- 6. Faire de la relaxation et de la méditation :** Prendre quelques minutes chaque jour pour se détendre et se concentrer sur sa respiration réduit le stress qui peut altérer la mémoire. Méditer aide à améliorer la concentration et la clarté mentale.

En conclusion, de petits gestes pour de grands effets !

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

POIVRESEL
& boutéhou
Restauration solidaire et sociale