

menus

DU 5 AU 11 MAI 2025

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI

5 mai

Salade de chou-fleur persillé
Sauté de veau au curry
Semoule
Courgettes à l'ail
Crème dessert vanille

Potage de tomates
Filet de hoki aux baies roses
Cordiale de légumes
Poire

MARDI

6 mai

Betteraves cubes vinaigrette
Emincé de porc au jus
Riz pilaf
Navets persillés
Abricots au sirop

Potage St Germain
Gratin de pâtes aux 3 fromages
et légumes
Fromage Blanc aux fruits

MERCREDI

7 mai
Livré le 06/05

Concombre fromage blanc
à la ciboulette
Pilon de poulet sauce barbecue
Dip potatoes
Banane

Velouté de brocolis
Salade de pomme de terre,
champignon et oeuf dur vinaigrette
Choux vanille

JEUDI

8 mai
Férié - Victoire 1945
Livré le 06/05

Fricadelle de boeuf sauce tomate
Torti à l'huile d'olive
Julienne de légumes
Gouda
Melon vert

Coleslaw
Quiche lorraine
Petit suisse BIO aux fruits

VENDREDI

9 mai
Livré le 07/05

Terrine de légumes, mâche
et mayonnaise
Paupiette du pêcheur sauce à l'oseille
ou Escalope de dinde aux petits oignons
Petits pois à l'étouffée
Yaourt aux fruits

Velouté d'asperge
Andouillette
sauce au vin blanc d'oignons
Blettes à la béchamel gratinées
Quetsches dénoyautées au sirop

SAMEDI

10 mai
Livré le 07/05

Hachis parmentier
à la purée de légumes
Munster AOP
Mirabelle au sirop

Potage Mehlsupe
Escalope de dinde panée
Tomates au four huile d'olive et
herbes de Provence
Yaourt à la Grecque et sucre

DIMANCHE

11 mai
Livré le 09/05

Poireaux vinaigrette
Paleron de boeuf sauce piquante
Coquillettes au beurre
Carottes vichy persillées
Mousse au citron

Crème de légumes verts
Rôti de porc sauce Andalouse
Pomme de terre au paprika
Pomme

REPAS DE REMPLACEMENT
TOURTE FEUILLETÉE À LA VIANDE HACHÉE DE BOEUF
ET SALADE DE CÉLERI CUIT À LA VINAIGRETTE

menus

DU 12 AU 18 MAI 2025

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI

12 mai
Livré le 09/05

Filet de poulet à la paysanne
(aux lardons et champignons)
Gratin dauphinois
Cordiale de légumes
Carré croc lait frais
Kiwi

Potage vermicelle
Hachis parmentier
à la patate douce et lentilles
Yaourt aromatisé

MARDI

13 mai

Gaspacho de tomates
Sauté de boeuf à la Niçoise
Penne au beurre
Courgettes à l'huile d'olive
Pomme

Potage Crécy
Emincé de poulet nature
Taboulé de boulgour aux herbes
Pêche au sirop

MERCREDI

14 mai

Radis roses râpés sauce fromage
blanc herbes échalote
Roti de porc aux oignons
Pommes de terre sautées
Brocoli vapeur
Cake marbré

Potage St Germain
Filet de merlu au basilic
Tomates rôties au four
Fromage blanc au coulis de rhubarbe

JEUDI

15 mai

Melon charentais
Sauté de dinde créole
Riz basmati
Poêlée de carottes et fèves
Crème dessert praliné

Bouillon de légumes
Boulettes de boeuf sauce Danoise
Salsifis
Pomme entière au four et miel

VENDREDI

16 mai

Céleri rémoulade
Pavé de poisson bordelais
ou Pain de viande à la sauce tomate
Boulgour à l'oriental
Aubergines aux herbes de Provence
Compote pomme fraise

Potage de betteraves glacées
Tarte basque
(chorizo, fromage de brebis,
poivron, tomate)
Petit suisse nature et sucre

SAMEDI

17 mai

Salade de pois chiche carotte cuite
à la Marocaine
Emincé de boeuf Strogonoff
Purée de brunoise de légumes
Banane

Potage aux haricots verts
Tortilla
Epinards à la crème
Crème dessert au café

DIMANCHE

18 mai

Terrine de poisson
Filet mignon de porc sauce moutarde
Farfalle à l'huile d'olive
Poêlée champignons de Paris
Millefeuilles

Potage de tomates
Escalope de dinde panée
et quartier de citron
Haricots beurre au jus d'oignons
Poire

REPAS DE REMPLACEMENT
HAUT DE CUISSE DE POULET AU JUS ET GRATIN DE COURGETTES À LA BECHAMEL

DU 19 AU 25 MAI 2025

menus

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI

19 mai

Macédoine de légumes vinaigrette
Rôti de boeuf sauce provençale
Pommes de terre vapeur
Tomates rôties au four
Pomme bicolore

Crème de céleri
Poisson meunière
Chou fleur et brocoli béchamel
Yaourt entier à la vanille bio

MARDI

20 mai

Emincé de dinde sauce poivre vert
Macaroni
Blettes à la tomate
Buchette de chèvre lait mélange
Compote pomme pêche

Salade de carottes cuites
Tarte aux oignons
Kiwi

MERCREDI

21 mai

Salade Iceberg et vinaigrette
Rôti de porc sauce à l'ancienne
Riz créole
Courgettes à l'huile d'olive
Petit suisse aux fruits

Salade de concombres bulgare
Salade Iceberg vinaigrette
Salade de pâtes aux saveurs estivales
Pêche au sirop

JEUDI

22 mai

Terrine de légumes mayonnaise
Daube de boeuf
Polenta à la crème
Fenouil
Fraise

Velouté chou fleur
Quenelles de volaille
sauce financière
Torti à l'huile d'olive
Crème dessert au café

VENDREDI

23 mai

Salade batavia vinaigrette
Pâtes au thon et petits légumes
ou Parmentier à la patate douce,
carottes et lentilles
Liégeois au chocolat

Potage Mehlsupe
Lasagne épinards /ricotta / chèvre
Crêpe au sucre

SAMEDI

24 mai

Fond d'artichaut vinaigrette mexicaine
Bouchées à la reine
(quenelle à la volaille, jambon, champignon)
Riz créole
Carottes à l'étuvée
Cocktail de fruits au sirop

Potage pâte perlée
Joue de porc confite
Haricots plats à l'ail et au persil
Mousse au citron

DIMANCHE

25 mai

Oeufs aioli tomate
Boeuf sauce bourguignonne
Spaetzles à l'huile d'olive
Poêlée méridionale
Tarte poire

Crème de lentilles
Filet de hareng à la crème
Pommes de terre vapeur
Melon charentais

REPAS DE REMPLACEMENT

FILET DE COLIN SAUCE CITRONNÉE ET PURÉE DE BRUNOISE DE LÉGUMES

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie



abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus
DU 5 AU 25 MAI 2025

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
& boutchou
Restauration solidaire et sociale