

menus
À TENEUR
RÉDUITE EN SEL

DU 5 AU 11 MAI 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 5 mai	Chou fleur vinaigrette persillée 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 Pates aux légumes et bechamel pauvre en sel Fromage Blanc aux fruits
MERCREDI 7 mai Livré le 06/05	Concombre fromage blanc à la ciboulette Pilon de poulet au jus pauvre en sel Pomme de terre vapeur Banane	Velouté de brocolis Salade de pomme de terre, champignons et oeuf dur à la vinaigrette pauvre en sel Choux vanille
JEUDI 8 mai Férié - Victoire 1945 Livré le 06/05	Steak haché de veau à la tomate Torti à l'huile d'olive Julienne de légumes Gouda Melon vert	Duo de chou blanc et carottes râpés Quiche aux légumes pauvre en sel Petit suisse BIO aux fruits
VENDREDI 9 mai Livré le 07/05	Macédoine au fromage blanc Filet de grenadier sauce à l'oseille ou Escalope de dinde aux petits oignons Petits pois à l'étouffée Yaourt aux fruits	Velouté d'asperges pauvre en sel Sauté de porc au jus aux oignons Blettes à la béchamel Quetsches dénoyautées au sirop
SAMEDI 10 mai Livré le 07/05	Hachis parmentier à la purée de légumes pauvre en sel Edam Mirabelle au sirop	Potage Mehlsupe pauvre en sel Escalope de dinde au jus Tomates au four huile olive et herbes provencel Yaourt à la Grecque et sucre
DIMANCHE 11 mai Livré le 09/05	Poireaux vinaigrette Paleron de boeuf sauce piquante pauvre en sel Coquillettes au beurre Carottes vichy persillées Mousse au citron	Crème de légumes verts Rôti de porc sauce Andalouse Pomme de terre au paprika pauvre en sel Pomme

menus
À TENEUR
RÉDUITE EN SEL

DU 12 AU 18 MAI 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 12 mai Livré le 09/05	Filet de poulet à la paysanne (champignons) Gratin dauphinois Cordiale de légumes Saint paulin Kiwi	Potage vermicelle Hachis parmentier à la patate douce et lentilles pauvre en sel Yaourt aromatisé
MARDI 13 mai	Gaspacho Sauté de boeuf à la Niçoise pauvre en sel 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 et 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 avec vermicelles Egrené de boeuf Sauce Danoise Salsifis Pomme entière au four et miel
VENDREDI 16 mai	Céleri râpé vinaigrette Filet de colin au jus de citron ou Pain de viande à la sauce tomate Boulogour à l'oriental Aubergines aux herbes de Provence Compote pomme fraise	Potage de betteraves glacées Tarte aux oignons Petit suisse nature et sucre
SAMEDI 17 mai	Salade de pois chiche carotte cuite à la Marocaine Emincé de boeuf Stroganoff Purée de brunoise de légumes Banane	Potage aux haricots verts Tortilla Epinards à la crème Crème dessert au café
DIMANCHE 18 mai	Poireaux vinaigrette Filet mignon de porc sauce moutarde Farfalle à l'huile d'olive Poêlée champignons de Paris Millefeuilles	Potage de tomates Escalope de dinde sauce viande Haricots beurre au jus d'oignons Poire

**menus
À TENEUR
RÉDUITE EN SEL**

DU 19 AU 25 MAI 2025

	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 Filet de merlu au fumet de poisson Chou fleur et brocoli béchamel pauvre en sel Yaourt entier à la vanille bio
MARDI 20 mai	Emincé de dinde sauce crème pauvre en sel Macaroni Blettes à la tomate Gouda Compote pomme pêche	Salade de carottes cuites Tarte aux oignons Kiwi
MERCREDI 21 mai	Salade Iceberg vinaigrette Rôti de porc sauce à l'ancienne pauvre en sel Riz créole Courgettes à l'huile d'olive Petit suisse aux fruits	Salade de concombres bulgare Salade de pâtes aux saveurs estivales pauvre en sel Pêche au sirop
JEUDI 22 mai	Macédoine vinaigrette Daube de boeuf Polenta à la crème Fenouil Fraise	Velouté chou fleur Filet de poulet au jus Torti à l'huile d'olive Crème dessert au café
 VENDREDI 23 mai	Salade batavia Pâtes au thon et petits légumes pauvre en sel ou Parmentier à la patate douce, carottes et lentilles Liégeois au chocolat	Potage Mehlsupe pauvre en sel Oeuf florentine Crêpe au sucre
SAMEDI 24 mai	Fond d'artichaut vinaigrette mexicaine Emincé de dinde sauce champignons Riz créole Carottes à l'étuvée Cocktail de fruits au sirop	Potage vermicelle Joue de porc confite Haricots plats à l'ail et au persil Mousse au citron
DIMANCHE 25 mai	Salade mélangée, oeuf dur et vinaigrette Boeuf sauce bourguignonne Spaetzles à l'huile d'olive Poelée meridionale Tarte poire	Crème de lentilles Filet de hareng à la crème pauvre en sel Pommes de terre vapeur Melon charentais

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie



N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

abrapa
ensemble partageons la vie

**PORTAGE
de repas**

**menus
À TENEUR RÉDUITE EN SEL
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.

**POIVRESEL
& boutéhou**
Restauration solidaire et sociale