

menus
À TENEUR
RÉDUITE EN SEL

DU 16 AU 22 JUIN 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 16 juin	Salade de petits pois à la menthe Egréné de boeuf sauce cumin Semoule Julienne de légumes Nectarine	Gaspacho Hachis parmentier de thon la purée de pomme de terre Crème persane à la vanille
MARDI 17 juin	Escalope de dinde sauce pesto Torti Carottes à l'étuvée Edam Ananas au sirop	Betteraves cubes au vinaigre de framboise Quiche aux légumes Poire
MERCREDI 18 juin	Concombre bulgar Joue de porc sauce raifort Spaetzles à l'huile d'olive Chou rouge miel épices Fromage blanc et copeaux de chocolat	Potage aux haricots verts Oeufs durs Salade américaine Compote pomme fraise
JEUDI 19 juin	Salade de tomates vinaigrette Sauté de boeuf au jus Riz complet Céleri braisé Pomme jaune	Potage de légumes Aiguillettes de poulet sauce colombo Courgettes à l'huile d'olive Flan au café
VENDREDI 20 juin	Salade batavia vinaigrette dosette Saumonette sauce oseille ou Jambon braisé au jus Gratin dauphinois Brunoise maraichère Yaourt aux fruits	Potage Crécý Curry de lentilles coco et petits légumes Madeleine
SAMEDI 21 juin	Salade de tomates vinaigrette Rôti de dinde froid et dosette de mayonnaise Salade de riz tomate vinaigrette Flan pâtissier	Potage aux petits pois Saucisse de Francfort Salade pommes de terre oignons rouges vinaigrette Pêche
DIMANCHE 22 juin	Salade mélangée oeufs durs asperges Carbonnade à la flamande Tagliatelles Fondue de poireaux à la crème Quetsches dénoyautées au sirop	Salade Iceberg et vinaigrette Clafoutis poivrons Fromage Blanc aux fruits

menus
À TENEUR
RÉDUITE EN SEL

DU 23 AU 29 JUIN 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 23 juin	Haricots beurre à la vinaigrette persillés en salade Emincé de porc au jus Boullgour Légume tajine Pastèque	Crème de laitue Quiche aux légumes Petits suisses nature et sucre
MARDI 24 juin	Poireaux vinaigrette Escalope de dinde sauce tomate Blé Courgettes en béchamel Nectarine	Potage Parmentier Filet de merlu sauce au beurre et sauge Célerizotto Muffin au chocolat
MERCREDI 25 juin	Duo de chou blanc et carottes râpés vinaigrette Sauté de veau au curry Riz pilaf Epinards hachés au beurre Spécialité pomme poire	Potage de tomates Chakalaka haricots blancs oeufs dur poivron tomate Yaourt aux fruits
JEUDI 26 juin	Salade composée verte et rose vinaigrette dosette Jambon braisé au jus Polenta à la crème Piperade Crème dessert chocolat	Velouté de brocolis Steak haché de veau aux échalotes Torti Pomme cuite au miel
VENDREDI 27 juin	Melon vert Filet de colin sauce poisson ou Steak haché de veau sauce suprême Pommes de terre sautées Poêlée de champignons Cocktail de fruits au sirop	Potage Mirepoix Sauté de poulet à la menthe Purée de carottes Semoule au lait vanille caramel
SAMEDI 28 juin	Noix de joue de boeuf sauce au vin Pomme de terre au four Chou fleur Edam Banane	Macédoine de légumes vinaigrette Rôti de porc froid Salade de lentilles Flan vanille nappé caramel
DIMANCHE 29 juin	Rillettes de thon Baeckeoffe Tarte croisillon pomme	Potage St Germain Moussaka Pomme Bio

menus
À TENEUR
RÉDUITE EN SEL

DU 30 JUIN AU 6 JUILLET 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 30 juin	Taboulé de boulgour Emincé de boeuf façon chili Riz créole Brunoise de légumes provençaux Petit suisse aux fruits	Potage vermicelle Filet de merlu sauce aux baies roses Flan aux petits légumes Abricot
MARDI 1 ^{er} juillet	Radis et son carré de beurre Sauté de porc à l'estragon Quinoa Courgettes à la provençale Pomme jaune	Gaspacho Fromage blanc ail et fines herbes façon bibelskaes Pommes de terre sautées Halwa : gâteau de semoule miel amande effilée
MERCREDI 2 juillet	Salade batavia vinaigrette dosette Poulet façon à la reine Spaetzles à l'huile d'olive Carottes et champignons Cocktail de fruits au sirop	Soupe printanière Omelette nature Epinards hachés à la béchamel muscade Tarte au chocolat
JEUDI 3 juillet	Steak haché de boeuf sauce viande Blé Jardinière de légumes Edam Pastèque	Salade mélangée et sa vinaigrette dosette Quiche provençale Crème dessert praliné
 VENDREDI 4 juillet	Concombre sauce vinaigrette Filet de colin sauce aux poivrons ou Steak haché de veau à la tomate Boulgour + tomates rôties Flan vanille nappé caramel	Crème de petits pois Salade de lentille Pomme entière au four à la vanille
SAMEDI 5 juillet	Duo de chou blanc et carottes râpés vinaigrette Roti de dinde sauce curry Semoule aux raisins secs Haricots plats Poires aux sirop amandes grillées	Potage 4 saisons Pâtes aux légumes et béchamel Flan vanille nappé caramel
DIMANCHE 6 juillet	Macédoine de légumes crème de ciboulette Sauté de veau Marengo Gratin dauphinois Ratatouille Clafoutis aux cerises	Crème de courgettes Risotto au saumon et asperges vertes Duo Melon charentais / Pastèque

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie



abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus
À TENEUR RÉDUITE EN SEL
DU 16 JUIN AU 6 JUILLET 2025

CONSEILS POUR FAIRE FACE À LA CANICULE

Lors des périodes de canicule, il est important de prendre des mesures pour se protéger des effets de la chaleur excessive.

1. Restez hydraté

Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée, même si vous n'avez pas soif. L'idéal est de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. Évitez les boissons sucrées, alcoolisées ou trop froides, qui peuvent aggraver la déshydratation.

2. Protégez-vous du soleil

Si vous devez sortir, portez des vêtements légers, de couleur claire et un chapeau pour vous protéger du soleil. Appliquez également une crème solaire avec un indice de protection élevé pour éviter les coups de soleil.

3. Évitez les heures les plus chaudes

Entre 12h et 16h, la chaleur est à son maximum. Essayez de rester à l'intérieur pendant ces heures et privilégiez des activités plus fraîches.

4. Rafraîchissez-vous régulièrement

Prenez des douches fraîches ou mouillez un gant de toilette que vous appliquerez sur votre visage et votre nuque pour vous rafraîchir. Vous pouvez également utiliser un ventilateur ou un climatiseur, si disponible.

5. Aérez les pièces avec précaution

Si vous n'avez pas de climatisation, ouvrez vos fenêtres tôt le matin ou tard le soir, lorsque l'air est plus frais, pour aérer votre logement. Pendant la journée, fermez les volets pour limiter l'entrée de chaleur.

6. Mangez léger

Privilégiez des repas légers et frais, comme des salades, des fruits et des légumes riches en eau. Évitez les repas lourds qui peuvent augmenter la sensation de chaleur.

7. Surveillez les signes de coup de chaleur

Les symptômes d'un coup de chaleur incluent des vertiges, une forte sudation, une peau rouge et chaude, des nausées ou des maux de tête. Si vous ressentez ces symptômes, cherchez immédiatement un endroit frais et buvez de l'eau.

En prenant ces précautions, vous pouvez réduire les risques liés à la canicule et préserver votre bien-être.

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31



POIVRE & BOUTÉOU
Restauration solidaire et sociale