

# Portage à domicile

## Menus semaine du 2 au 8 janvier 2023



CUISINONS  
L'AVENIR  
AVEC PASSION

**Menus de substitution sans sel / sans sucre**



|  | lundi                       | mardi                    | mercredi                 | jeudi                    | Epiphanie<br>vendredi      | samedi                   | dimanche               |
|--|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------|
|  | <b>Potage au vermicelle</b> | <b>Velouté du marché</b> | <b>potage du moment</b>  | <b>Velouté du panier</b> | <b>Soupe de légumes</b>    | <b>Potage à l'oignon</b> | <b>Velouté du chef</b> |
|  | Jambon de dinde condiments  | Oeuf mayonnaise          | Bouillon aux vermicelles | Salade Coleslaw locale   | Salade de pâtes            | Salade verte             | Bouillon de poule      |
|  | Chipolatas grillées         | Steak haché              | Boulettes de veau au jus | Jambon grillé            | Burger de veau             | Jambon blanc             | Poule au pot           |
|  | Brocolis                    | Riz Bio créole           | Petits pois aux oignons  | Pâtes                    | Haricots verts Bio à l'ail | Chou braisé              | Légumes du pot         |
|  | Chèvre                      | Assortiment de fromages  | Bûchette lait de mélange | Vache qui rit Bio        | Petit suisse               | Camembert                | Bleu                   |
|  | Fruit de saison             | Compote allégée          | Salade de fruits         | Fruit de saison          | Compote allégée            | Salade de fruits         | Fruit de saison        |

**Menus**

|  | lundi                      | mardi                        | mercredi                      | jeudi                               | vendredi                            | samedi                    | dimanche          |
|--|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------------|
|  | Jambon de dinde condiments | Oeuf mayonnaise              | Bouillon aux vermicelles      | Salade Coleslaw locale              | Salade de pâtes Bio au pesto maison | Rillettes de porc         | Bouillon de poule |
|  | Chipolatas aux oignons     | Bouchée de poireaux gratinée | Boulettes de veau sauce crème | Jambon grillé sauce tomate          | Colin MSC en croûte d'avoine        | Andouillette à l'ancienne | Poule au riz      |
|  | Brocolis                   | Riz Bio créole               | Petits pois aux oignons       | Poêlée de butternut aux champignons | Haricots verts Bio à l'ail          | Chou braisé               | -                 |
|  | Chèvre                     | Assortiment de fromages      | Bûchette lait de mélange      | Vache qui rit Bio                   | Petit suisse                        | Camembert                 | Bleu              |
|  | Banane                     | Poire HVE                    | Fromage blanc Bio aux fruits  | Liégeois vanille                    | Galette des rois                    | Salade de fruits          | Paris-Brest       |

Des modifications peuvent intervenir en cas de livraisons non respectées

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.

# Portage à domicile

## Menus semaine du 9 au 15 janvier 2023

**Menus de substitution sans sel / sans sucre**



| lundi                       | mardi                        | mercredi                  | jeudi                    | vendredi                  | samedi                   | dimanche                 |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Potage au vermicelle</b> | <b>Velouté du marché</b>     | <b>potage du moment</b>   | <b>Velouté du panier</b> | <b>Soupe de légumes</b>   | <b>Potage à l'oignon</b> | <b>Velouté du chef</b>   |
| Carottes râpées             | Endives vinaigrette          | Betteraves                | Velouté de légumes       | Salade de pommes de terre | Salade du chef           | Crêpe fourrée            |
| Filet poulet grillé         | Saumon grillé                | Boulettes de boeuf au jus | Pâtes aux lardons        | Steak haché               | Escalope de dinde        | Paupiette de veau au jus |
| Chou-fleur persillé         | Semoule                      | Riz                       | -                        | Haricots beurre           | Purée                    | Flageolets               |
| Assortiment de fromages     | Cantadou ail et fines herbes | Camembert                 | Chèvre                   | Emmental Bio              | Camembert                | Brie                     |
| Fruit de saison             | Compote allégée              | Salade de fruits          | Fruit de saison          | Compote allégée           | Salade de fruits         | Fruit de saison          |

**Menus**

| lundi                                  | mardi                        | mercredi                        | jeudi                | vendredi   | samedi            | dimanche                     |
|--|------------------------------|---------------------------------|----------------------|--|-------------------|------------------------------|
| Carottes Bio râpées                    | Saucisson sec et condiment   | Betteraves Bio râpées           | Velouté de légumes   | Salade de pommes de terre à l'ancienne, persil et oignons rouges | Salade du chef    | Crêpe fourrée                |
| Filet de poulet label sauce forestière | Merguez au jus               | Pavé de saumon sauce florentine | Carbonara de légumes | Filet de colin MSC sauce crème                                   | Cervelas Orloff   | Paupiette de veau à la crème |
| Chou-fleur en gratin                   | Semoule Bio au beurre        | Riz Bio                         | Pâtes Bio            | Haricots beurre persillés  | Purée             | Flageolets                   |
| Assortiment de fromages                | Cantadou ail et fines herbes | Camembert                       | Chèvre               | Emmental Bio   | Camembert         | Brie                         |
| Clémentines                            | Quartiers de pomme cuite HVE | Gâteau au yaourt                | Banane Bio           | Ile flottante  | Viennois chocolat | Pâtisserie du chef           |

*Des modifications peuvent intervenir en cas de livraisons non respectées*

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

# Portage à domicile

## Menus semaine du 16 au 22 janvier 2023

**Menus de substitution sans sel / sans sucre**



|  | lundi                       | mardi                    | mercredi                  | jeudi                    | nouvel an chinois<br>vendredi | samedi                   | dimanche               |
|--|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|------------------------|
|  | <b>Potage au vermicelle</b> | <b>Velouté du marché</b> | <b>potage du moment</b>   | <b>Velouté du panier</b> | <b>Soupe de légumes</b>       | <b>Potage à l'oignon</b> | <b>Velouté du chef</b> |
|  | Salade verte                | Pamplemousse             | Feuilleté au fromage      | Potage légumes           | Chou chinois                  | Salade du chef           | Coeur d'artichaut      |
|  | Bolognaise                  | Steak haché              | Boulettes de boeuf au jus | Escalope de dinde        | Omelette au fromage           | Côte de porc au jus      | Poulet rôti            |
|  | Pâtes                       | Pommes rissolées         | Brocolis                  | Gnocchis                 | Riz                           | Choux de Bruxelles       | Potatoes               |
|  | Assortiment de fromages     | Tomme noire              | Bleu                      | Edam Bio                 | Petit suisse                  | Chèvre                   | Yaourt Bio             |
|  | Fruit de saison             | Compote allégée          | Salade de fruits          | Fruit de saison          | Compote allégée               | Salade de fruits         | Fruit de saison        |

**Menus**

|  | lundi                      | mardi                       | mercredi                 | jeudi  | vendredi                            | samedi                   | dimanche                    |
|--|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
|  | Salade verte aux croûtons  | Pamplemousse                | Rillettes de poisson MSC | Potage légumes                               | Chou chinois vinaigrette sauce soja | Salade du chef           | Pâté de foie                |
|  | Lasagnes végétariennes     | Marmite du pêcheur au curry | Feuilleté au fromage     | Gnocchis bowl à la dinde et carottes locales | Riz cantonais                       | Côte de porc aux oignons | Cuisse de poulet au paprika |
|  | -                          | Pommes rissolées            | Brocolis Bio persillés   | -  | -                                   | Choux de Bruxelles       | Potatoes                    |
|  | Assortiment de fromages    | Tomme noire                 | Bleu                     | Edam Bio                                     | Petit suisse                        | Chèvre                   | Yaourt Bio                  |
|  | Fromage blanc Bio et sucre | Banane Bio au chocolat      | Fruit de saison          | Compote de fruits                            | Beignet aux pommes                  | Salade de fruits         | Millefeuille                |

*Des modifications peuvent intervenir en cas de livraisons non respectées*

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

# Portage à domicile

## Menus semaine du 23 au 29 janvier 2023

**Menus de substitution  
sans sel /  
sans sucre**


| lundi                       | mardi                    | mercredi                | jeudi                      | vendredi                | samedi                    | dimanche               |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|
| <b>Potage au vermicelle</b> | <b>Velouté du marché</b> | <b>potage du moment</b> | <b>Velouté du panier</b>   | <b>Soupe de légumes</b> | <b>Potage à l'oignon</b>  | <b>Velouté du chef</b> |
| Céleri râpé                 | Carottes râpées          | Potage de légumes       | Salade verte               | Chou blanc vinaigrette  | Friand                    | Salade du chef         |
| Jambon blanc                | Burger de veau au jus    | Dos de colin au citron  | Escalope de poulet grillée | Steak haché au jus      | Boulettes de boeuf au jus | Côte de porc au jus    |
| Purée                       | Pommes rissolées         | Semoule                 | Navets rôtis               | Pâtes                   | Haricots verts            | Pommes vapeur          |
| Assortiment de fromages     | Camembert                | Gouda                   | Yaourt nature              | Emmental Bio            | Chèvre                    | Bleu                   |
| Fruit de saison             | Compote allégée          | Salade de fruits        | Fruit de saison            | Compote allégée         | Salade de fruits          | Fruit de saison        |

**Menus**

| lundi                   | mardi                                | mercredi                            | jeudi                           | vendredi                   | samedi         | dimanche                   |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------------|
| Céleri rémoulade        | Carottes râpées Bio                  | Salade verte au fromage vinaigrette | Potage vermicelles              | Chou blanc vinaigrette     | Friand         | Saucisson à l'ail          |
| Cordon bleu             | Croque fromager                      | Nuggets de volaille                 | Dos de colin sauce beurre blanc | Bolognaise de boeuf        | Chou farci     | Côte de porc à la moutarde |
| Purée                   | Haricots verts Bio                   | Semoule Bio                         | Navets rôtis                    | Pâtes Bio                  | Haricots verts | Pommes vapeur              |
| Assortiment de fromages | Camembert                            | Gouda                               | Yaourt nature                   | Emmental Bio               | Chèvre         | Bleu                       |
| Clémentines             | Crème aux œufs du chef au lait local | Crème dessert praliné               | Tartelette chocolat             | Salade de fruits de saison | Fruit de saion | Pâtisserie du chef         |

Des modifications peuvent intervenir en cas de livraisons non respectées

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

**Menus de substitution sans sel / sans sucre**

|  | lundi                       | mardi                    | mercredi                | jeudi                        | vendredi                | samedi                   | dimanche                 |
|--|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | <b>Potage au vermicelle</b> | <b>Velouté du marché</b> | <b>potage du moment</b> | <b>Velouté du panier</b>     | <b>Soupe de légumes</b> | <b>Potage à l'oignon</b> | <b>Velouté du chef</b>   |
|  | Potage vermicelle           | Butternut en vinaigrette | Endives vinaigrette     | Coeur de palmier vinaigrette | Chou-fleur vinaigrette  | Betteraves vinaigrette   | Chou chinois vinaigrette |
|  | Saucisse de Toulouse        | Escalope de poulet       | Jambon grillé           | Burger de veau               | Friand au fromage       | Brandade de poisson      | Boeuf au jus             |
|  | Haricots blancs             | Semoule                  | Coeur de blé            | Pâtes                        | Salade verte            | -                        | Riz                      |
|  | Assortiment de fromages     | Gouda Bio                | Saint Paulin            | Chanteneige                  | Yaourt Bio              | Chèvre                   | Chaource                 |
|  | Fruit de saison             | Compote allégée          | Salade de fruits        | Fruit de saison              | Compote allégée         | Salade de fruits         | Fruit de saison          |

**Menus**

|  | lundi   | mardi                               | mercredi                           | jeudi                        | vendredi                                     | samedi                 | dimanche           |
|--|---|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--|------------------------|--------------------|
|  | Potage vermicelles                                    | Butternut râpé sauce agrumes        | Endives aux pommes HVE vinaigrette | Carottes râpées à l'ancienne | Friand au fromage                            | Betteraves vinaigrette | Sardine à l'huile  |
|  | Cassoulet du chef                                     | Filet de lieu MSC à la bordelaise   | Jambon braisé sauce tomate         | Mac and cheese raclette      | Couscous au poulet label aux légumes d'hiver | Boudin noir aux pommes | Boeuf bourguignon  |
|  | (haricots blancs, saucisses, lard, saucisson à l'ail) | Gratin de chou-fleur                | Coeur de blé                       | (pâtes Bio)                  | Semoule Bio                                  | Purée                  | Riz                |
|  | Assortiment de fromages                               | Gouda Bio                           | Saint Paulin                       | Chanteneige                  | Yaourt Bio                                   | Chèvre                 | Chaource           |
|  | Fruit Bio   | Quartiers de pommes HVE caramélisés | Flan pâtissier                     | Crêpe au sucre               | Banane Bio                                   | Salade de fruits       | Beignet aux pommes |

Des modifications peuvent intervenir en cas de livraisons non respectées

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

# Portage à domicile

Semaine du 6 au 12 février 2023

**Menus de substitution sans sel / sans sucre**



|  | lundi                               | mardi                    | mercredi                | jeudi                    | vendredi                   | samedi                       | dimanche               |
|--|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------|
|  | <b>Potage au vermicelle</b>         | <b>Velouté du marché</b> | <b>potage du moment</b> | <b>Velouté du panier</b> | <b>Soupe de légumes</b>    | <b>Potage à l'oignon</b>     | <b>Velouté du chef</b> |
|  | Potage de carottes                  | Céleri vinaigrette       | Champignons vinaigrette | Pizza                    | Chou blanc vinaigrette     | Crêpe fourrée                | Betteraves vinaigrette |
|  | Sauté de dinde au jus               | Steak haché              | Chipolatas au jus       | Jambon                   | Burger de veau             | Escalope de volaille grillée | Colin aux aromates     |
|  | Boulgour                            | Purée                    | Lentilles               | Salade verte             | Pommes de terre et légumes | Haricots beurre              | Brocolis               |
|  | Assortiment de fromages ou laitages | Mimolette                | Emmental Bio            | Vache qui rit            | Petit suisse               | Camembert                    | Fromage blanc          |
|  | Fruit de saison                     | Compote allégée          | Salade de fruits        | Fruit de saison          | Compote allégée            | Salade de fruits             | Fruit de saison        |

**Menus**

|  | lundi                               | mardi                     | mercredi                            | jeudi  | vendredi                          | samedi                          | dimanche                          |
|--|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
|  | Potage aux carottes locales         | Céleri local rémoulade    | Salade de lentilles Bio vinaigrette | Jambon blanc                                       | Chou blanc local au curry         | Crêpe fourrée                   | Betteraves au vinaigre balsamique |
|  | Sauté de dinde façon blanquette     | Hachis parmentier du chef | Risotto champignons chipolatas      | Pizza au fromage                                   | Dos de colin au citron            | Escalope de volaille à la crème | Cordon bleu                       |
|  | Petits pois au jus                  | (purée fraîche)           | -                                   | Salade verte à l'huile d'olive                     | Légumes du pot et pommes de terre | Haricots beurre                 | Brocolis                          |
|  | Assortiment de fromages ou laitages | Mimolette                 | Emmental Bio                        | Vache qui rit                                      | Petit suisse                      | Camembert                       | Fromage blanc                     |
|  | Clémentines                         | Yaourt vanille Bio        | Fruit de saison HVE                 | Salade de fruits à l'italienne (agrumes, kiwi Bio) | Compote pomme Bio-vanille         | Crème dessert                   | Tarte au citron                   |

Des modifications peuvent intervenir en cas de livraisons non respectées

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

# Portage à domicile

## Menus semaine du 13 au 19 février 2023

**Menus de substitution sans sel / sans sucre**


| lundi                       | mardi                    | mercredi                | jeudi                    | vendredi                  | samedi                   | dimanche               |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| <b>Potage au vermicelle</b> | <b>Velouté du marché</b> | <b>potage du moment</b> | <b>Velouté du panier</b> | <b>Soupe de légumes</b>   | <b>Potage à l'oignon</b> | <b>Velouté du chef</b> |
| Carottes râpées             | Salade de perles         | Chou chinois            | Salade verte             | Salade de pommes de terre | Oeuf mayonnaise allégée  | Salade du chef         |
| Boulettes de boeuf au jus   | Burger de veau           | Echine de porc au jus   | Dos de colin au citron   | Boeuf au jus              | Steak haché              | Poulet rôti            |
| Pâtes                       | Légumes Bio              | Riz                     | Semoule                  | Carottes                  | Haricots verts           | Potatoes               |
| Yaourt nature               | Fromage                  | Edam                    | Tomme noire              | Carré frais               | Bleu                     | Chèvre                 |
| Fruit de saison             | Compote allégée          | Salade de fruits        | Fruit de saison          | Compote allégée           | Salade de fruits         | Fruit de saison        |

**Menus**

| lundi                                    | mardi                               | mercredi                      | jeudi                         | vendredi                     | samedi                 | dimanche                |
|--|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------|
| Carottes râpées Bio au citron            | Salade de perles                    | Salade de chou chinois        | Taboulé                       | Saucisson à l'ail            | Oeuf mayonnaise        | Maquereau à la moutarde |
| Pasta party Bio sauce aux 3 fromages Bio | Filet de poisson pané sauce tartare | Echine de porc sauce moutarde | Tartine fromagère du chef     | Boeuf mode et ses carottes   | Saumon au beurre blanc | Poulet façon coq au vin |
| -  | Légumes de saison Bio               | Riz créole Bio                | Salade verte                  | Pommes vapeur                | Haricots verts         | Potatoes                |
| Yaourt nature                            | Fromage                             | Edam                          | Tomme noire                   | Carré frais                  | Bleu                   | Chèvre                  |
| Kiwi Bio                                 | Fruit de saison                     | Crème chocolat                | Entremets vanille au lait Bio | Compote de pommes Bio maison | Salade de fruits       | Pâtisserie du chef      |

Des modifications peuvent intervenir en cas de livraisons non respectées

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

# Portage à domicile

## Semaine du 20 au 26 février 2023

mardi gras

**Menus de substitution sans sel / sans sucre**



| lundi                       | mardi                    | mercredi                    | jeudi                    | vendredi                | samedi                   | dimanche               |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|
| <b>Potage au vermicelle</b> | <b>Velouté du marché</b> | <b>potage du moment</b>     | <b>Velouté du panier</b> | <b>Soupe de légumes</b> | <b>Potage à l'oignon</b> | <b>Velouté du chef</b> |
| Céleri vinaigrette          | Potage de légumes Bio    | Betteraves vinaigrette      | Chou blanc vinaigrette   | Salade de riz           | Radis                    | salade de patates      |
| Burger de veau              | Jambon blanc             | Escalope de volaille au jus | Pâtes aux fruits de mer  | Rôti de porc au jus     | steack haché au jus      | Friand                 |
| Boulgour                    | PDT vapeur               | Brocolis                    |                          | Poêlée de légumes       | Pommes vapeur            | salade verte           |
| Fromage ou laitage          | Fromage blanc            | Emmental Bio                | Kiri                     | Brie                    | Chèvre                   | Comté                  |
| Fruit de saison             | Compote allégée          | Salade de fruits            | Fruit de saison          | Compote allégée         | Salade de fruits         | Fruit de saison        |

**Menus**

| lundi                                  | mardi                         | mercredi                                      | jeudi                                | vendredi                         | samedi           | dimanche           |
|--|-------------------------------|---|--------------------------------------|----------------------------------|------------------|--------------------|
| Céleri rémoulade Bio                   | Potage de légumes Bio         | Betteraves vinaigrette                        | Chou blanc Bio vinaigrette           | Salade de riz Bio                | Radis            | Friand             |
| Blanquette de poisson                  | Gratin de pommes de terre Bio | Escalope viennoise                            | Raviolis à la bolognaise             | Rôti de porc BBC au chorizo doux | Tripes           | Saumon à l'oseille |
| Boulgour Bio                           | façon raclette maison         | Purée de brocolis                             | -                                    | Poêlée de légumes                | Pommes vapeur    | Pâtes              |
| Fromage ou laitage                     | Fromage blanc                 | Emmental Bio                                  | Kiri                                 | Brie                             | Chèvre           | Comté              |
| Rondelles de banane Bio sauce chocolat | Beignet aux pommes            | Semoule au lait vanillée maison au lait local | Tarte aux pommes HVE faite sur place | Orange                           | Salade de fruits | Paris-Brest        |

Des modifications peuvent intervenir en cas de livraisons non respectées

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.