

menus  
SANS SEL  
à teneur en sel réduit

## DU 9 AU 15 NOVEMBRE 2020

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 9 novembre	Asperges vinaigrette Estouffade de porc aux champignons Spaëtzle / Chou rouge Fromage blanc à la vanille	Soupe au lait Rôti de dinde au pinot noir Quinoa / Duo de courgettes Cakes aux fruits
<b>MARDI</b> 10 novembre	Soupe bretonne Filet de colin au curry <b>ou</b> Sauté de veau au jus Boulghour / Ratatouille Pomme <b>Mouliné</b> : Compote de pomme	Soupe au pistou Langue de bœuf sauce Madère Pommes de terre au four Brocolis Mirabelles au sirop
<b>MERCREDI</b> 11 novembre Toussaint Livré mardi matin	Salade de betteraves Cocotte de poulet Basquaise Torsades / Choux de Bruxelles Tourte crumble aux pommes	Crème de rutabaga Hachis Parmentier Batavia Liégeois au chocolat
<b>JEUDI</b> 12 novembre	Poireaux à la vinaigrette Emincé de porc au thym et au miel Pommes de terre persillées Epinard Compote de fraise et Brioches aux pépites de chocolat	Soupe de navet Quiche à la volaille Salade de haricots verts Semoule au lait
<b>VENDREDI</b> 13 novembre	Pâté de campagne Eglefin sauce à l'aneth <b>ou</b> Tranche de bœuf au romarin Purée de potiron Raisin noir	Soupe à l'oseille Timbale de pâtes aux petits légumes Scarole Clémentines
<b>SAMEDI</b> 14 novembre	Soupe de légumes verts Rôti de porc sauce grand-mère Lentilles à la ménagère Abricots au sirop	Velouté de volaille Omelette piperade Pommes de terre rissolées Salade de fruits
<b>DIMANCHE</b> 15 novembre	Salade forestière <b>Nouveauté</b> Sauté de veau au vinaigre balsamique Riz / Haricots plats <b>Nouveauté</b> Moelleux à la mandarine	<b>Plat froid</b> Soupe aux choux Saumon grillé aux herbes Salade de pâtes Mousse au citron

menus  
SANS SEL  
à teneur en sel réduit

## DU 16 AU 22 NOVEMBRE 2020

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 16 novembre	Macédoine de légumes à la vinaigrette Sauté de volaille à l'échalote Coudes / Duo de carottes Orange	Consommé brunoise Rôti de porc à la hongroise Pommes de terre fondantes Petits suisses aux fruits
<b>MARDI</b> 17 novembre	Salade de radis Filet de merlu à l'Américaine <b>ou</b> Carbonade flamande Purée de chou vert Mousse menthe chocolat	Potage aux légumes d'hiver Emincé de veau à l'estragon Farfalles / Flan de légumes Compote pomme pêche
<b>MERCREDI</b> 18 novembre	Salade de céleri Estouffade de porc à la sauge Pommes de terre persillées Navet braisé Salade de fruits	Soupe de patate douce Moussaka Riz Liégeois à la vanille
<b>JEUDI</b> 19 novembre	Velouté Dubarry Bœuf en daube Cœur de blé / Haricots verts Jalousie à l'abricot	Soupe de fenouil Ragoût de pommes de terre, bœuf haché et origan Batavia Cakes au citron
<b>VENDREDI</b> 20 novembre	Soupe de lentilles Filet de lieu au cidre <b>ou</b> Emincé de veau à l'ancienne Fondue de poireaux et pommes de terre Salade d'ananas	Velouté de potiron Tarte à l'oignon Salade de betteraves Yaourt aux fruits
<b>SAMEDI</b> 21 novembre	Salade de thon Endives au jambon Pommes de terre rôties au romarin Fromage blanc au miel	<b>Plat froid</b> Soupe au cresson Haut de cuisse de poulet grillé Taboulé Pomme au four
<b>DIMANCHE</b> 22 novembre	Salade d'artichaut à la vinaigrette Rosbif de cheval Spaetzle / Champignons à l'ail Tiramisu	Consommé Célestine Filet de colin sauce aurore Purée de brocolis Kiwi

**DU 23 AU 29 NOVEMBRE 2020**

**menus  
SANS SEL**  
à teneur en sel réduit

**MIDI**

**SOIR** (livré le matin)

<b>LUNDI</b> 23 novembre	Carottes cuites à la coriandre Sauté de porc Jurassien Haricots blancs / Ratatouille Crème dessert au café	Soupe à l'oignon Risotto aux légumes Tomate au four Poires au sirop
<b>MARDI</b> 24 novembre	Pâté de foie Marmite de poisson <b>ou</b> Sauté de veau sauce piment d'Espelette Macaronis / Courgettes aux herbes Salade d'agrumes	Potage de vermicelles Emincé de porc sauce brune Pommes de terre rissolées Trio de chou Moelleux fourrés à la fraise
<b>MERCREDI</b> 25 novembre	Velouté de julienne Rôti de porc à la provençale Quinoa / Chou rouge Raisin	Velouté de brocolis Tagliatelles à la Napolitaine Salade feuille de chêne Coupe tropicale
<b>JEUDI</b> 26 novembre	Salade de chou blanc au cumin Pot au feu garni Pommes de terre sautées Légumes du pot Gâteau mousse au chocolat	Soupe de flocons d'avoine Œufs brouillés Petits pois carottes Compote de pomme
<b>VENDREDI</b> 27 novembre	Salsifis persillés Filet de hoki à la ciboulette <b>ou</b> Sauté de volaille au jus Boulghour / Légumes du soleil Pruneaux au sirop	Crème à l'oseille Foie de volaille charcutière Purée de pommes de terre Riz au lait
<b>SAMEDI</b> 28 novembre	Velouté de tomates Crozzifettes Scarole Clémentines	Crème de navets Colin à la bordelaise Pommes de terre nature Haricots beurre persillés Flan au caramel
<b>DIMANCHE</b> 29 novembre	Terrine de poisson Tranche de veau au paprika Gratin de légumes Tarte linzer	<b>Plat froid</b> Soupe de légumes Jambon Salade de blé Mousse aux marrons

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 9 AU 29 NOVEMBRE 2020

### Les missions d'un porteur de repas

Il était une fois les porteurs de repas...

Notre journée débute à 7 heures du matin, à la cuisine centrale POIVRESEL & bout'chou à Entzheim. Nous y récupérons les repas commandés la veille et vérifions l'intégralité de la commande vu la diversité des plats et menus que nous livrons.

Un relevé de température des repas est effectué afin de s'assurer que tout est en règle sur le plan sanitaire. Puis nous prenons notre feuille de route : liste des personnes à livrer selon un itinéraire bien précis, et c'est parti.

La livraison commence par le contrôle de la bonne température du frigo du véhicule. Ensuite nous repérons les nouveaux clients de la tournée.

Depuis la crise sanitaire, nous devons être prudents, respecter les gestes barrières et avoir tout le matériel nécessaire dans nos véhicules (masques, gel, lingettes de désinfection). Objectif : nous protéger et protéger nos clients.

Ces mesures sont parfois difficiles pour nos clients sur le plan social mais nous prenons toujours quelques minutes et trouvons les mots pour les rassurer, voir s'ils vont bien car nous sommes souvent le seul contact de la journée. La distribution des feuillets de menus, toutes les 3 semaines, est aussi une de nos missions. Nos clients apprécient de connaître les menus à venir. Nous veillons sur les personnes et sommes toujours inquiets de trouver une porte close, ou de trouver une personne en difficulté.

La journée se termine en s'assurant du bon fonctionnement du véhicule, ce qui se traduit par la vérification des niveaux ainsi que de la propreté du véhicule avant de repartir pour une nouvelle tournée le lendemain...

Récit d'une journée de D., porteur de repas à Schirmeck.

**Strasbourg**

Tél. 03 88 37 22 31

**POIVRESEL  
& bout'chou**  
Restauration solidaire et sociale

**DU 23 AU 29 NOVEMBRE 2020**

**menus SANS SEL**  
à teneur en sel réduit.

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 23 novembre	Carottes cuites à la coriandre Sauté de porc Jurassien Haricots blancs / Ratatouille Crème dessert au café	Soupe à l'oignon Risotto aux légumes Tomate au four Poires au sirop
<b>MARDI</b> 24 novembre	Pâté de foie Marmite de poisson <b>ou</b> Sauté de veau sauce piment d'Espelette Macaronis / Courgettes aux herbes Salade d'agrumes	Potage de vermicelles Emincé de porc sauce brune Pommes de terre rissolées Trio de chou Moelleux fourrés à la fraise
<b>MERCREDI</b> 25 novembre	Velouté de julienne Rôti de porc à la provençale Quinoa / Chou rouge Raisin	Velouté de brocolis Tagliatelles à la Napolitaine Salade feuille de chêne Coupe tropicale
<b>JEUDI</b> 26 novembre	Salade de chou blanc au cumin Pot au feu garni Pommes de terre sautées Légumes du pot Gâteau mousse au chocolat	Soupe de flocons d'avoine Œufs brouillés Petits pois carottes Compote de pomme
<b>VENDREDI</b> 27 novembre	Salsifis persillés Filet de hoki à la ciboulette <b>ou</b> Sauté de volaille au jus Boulghour / Légumes du soleil Pruneaux au sirop	Crème à l'oseille Foie de volaille charcutière Purée de pommes de terre Riz au lait
<b>SAMEDI</b> 28 novembre	Velouté de tomates Crozzifettes Scarole Clémentines	Crème de navets Colin à la bordelaise Pommes de terre nature Haricots beurre persillés Flan au caramel
<b>DIMANCHE</b> 29 novembre	Terrine de poisson Tranche de veau au paprika Gratin de légumes Tarte linzer	<b>Plat froid</b> Soupe de légumes Jambon Salade de blé Mousse aux marrons

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE de repas**

**menus SANS SEL**  
à teneur en sel réduit  
DU 9 AU 29 NOVEMBRE 2020

**Les missions d'un porteur de repas**

Il était une fois les porteurs de repas...

Notre journée débute à 7 heures du matin, à la cuisine centrale POIVRESEL & bout'chou à Entzheim. Nous y récupérons les repas commandés la veille et vérifions l'intégralité de la commande vu la diversité des plats et menus que nous livrons.

Un relevé de température des repas est effectué afin de s'assurer que tout est en règle sur le plan sanitaire. Puis nous prenons notre feuille de route : liste des personnes à livrer selon un itinéraire bien précis, et c'est parti.

La livraison commence par le contrôle de la bonne température du frigo du véhicule. Ensuite nous repérons les nouveaux clients de la tournée.

Depuis la crise sanitaire, nous devons être prudents, respecter les gestes barrières et avoir tout le matériel nécessaire dans nos véhicules (masques, gel, lingettes de désinfection). Objectif : nous protéger et protéger nos clients.

Ces mesures sont parfois difficiles pour nos clients sur le plan social mais nous prenons toujours quelques minutes et trouvons les mots pour les rassurer, voir s'ils vont bien car nous sommes souvent le seul contact de la journée. La distribution des feuillets de menus, toutes les 3 semaines, est aussi une de nos missions. Nos clients apprécient de connaître les menus à venir. Nous veillons sur les personnes et sommes toujours inquiets de trouver une porte close, ou de trouver une personne en difficulté.

La journée se termine en s'assurant du bon fonctionnement du véhicule, ce qui se traduit par la vérification des niveaux ainsi que de la propreté du véhicule avant de repartir pour une nouvelle tournée le lendemain...

Récit d'une journée de D., porteur de repas à Schirmeck.

**Benfeld**

Tél. 03 88 48 38 82



**DU 23 AU 29 NOVEMBRE 2020**

**menus SANS SEL**  
à teneur en sel réduit.

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 23 novembre	Carottes cuites à la coriandre Sauté de porc Jurassien Haricots blancs / Ratatouille Crème dessert au café	Soupe à l'oignon Risotto aux légumes Tomate au four Poires au sirop
<b>MARDI</b> 24 novembre	Pâté de foie Marmite de poisson <b>ou</b> Sauté de veau sauce piment d'Espelette Macaronis / Courgettes aux herbes Salade d'agrumes	Potage de vermicelles Emincé de porc sauce brune Pommes de terre rissolées Trio de chou Moelleux fourrés à la fraise
<b>MERCREDI</b> 25 novembre	Velouté de julienne Rôti de porc à la provençale Quinoa / Chou rouge Raisin	Velouté de brocolis Tagliatelles à la Napolitaine Salade feuille de chêne Coupe tropicale
<b>JEUDI</b> 26 novembre	Salade de chou blanc au cumin Pot au feu garni Pommes de terre sautées Légumes du pot Gâteau mousse au chocolat	Soupe de flocons d'avoine Œufs brouillés Petits pois carottes Compote de pomme
<b>VENDREDI</b> 27 novembre	Salsifis persillés Filet de hoki à la ciboulette <b>ou</b> Sauté de volaille au jus Boulghour / Légumes du soleil Pruneaux au sirop	Crème à l'oseille Foie de volaille charcutière Purée de pommes de terre Riz au lait
<b>SAMEDI</b> 28 novembre	Velouté de tomates Crozzifettes Scarole Clémentines	Crème de navets Colin à la bordelaise Pommes de terre nature Haricots beurre persillés Flan au caramel
<b>DIMANCHE</b> 29 novembre	Terrine de poisson Tranche de veau au paprika Gratin de légumes Tarte linzer	<b>Plat froid</b> Soupe de légumes Jambon Salade de blé Mousse aux marrons

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**abrapa**  
ensemble partageons la vie

**PORTAGE de repas**

**menus SANS SEL**  
à teneur en sel réduit  
DU 9 AU 29 NOVEMBRE 2020

**Les missions d'un porteur de repas**

Il était une fois les porteurs de repas...

Notre journée débute à 7 heures du matin, à la cuisine centrale POIVRESEL & bout'chou à Entzheim. Nous y récupérons les repas commandés la veille et vérifions l'intégralité de la commande vu la diversité des plats et menus que nous livrons.

Un relevé de température des repas est effectué afin de s'assurer que tout est en règle sur le plan sanitaire. Puis nous prenons notre feuille de route : liste des personnes à livrer selon un itinéraire bien précis, et c'est parti.

La livraison commence par le contrôle de la bonne température du frigo du véhicule. Ensuite nous repérons les nouveaux clients de la tournée.

Depuis la crise sanitaire, nous devons être prudents, respecter les gestes barrières et avoir tout le matériel nécessaire dans nos véhicules (masques, gel, lingettes de désinfection). Objectif : nous protéger et protéger nos clients.

Ces mesures sont parfois difficiles pour nos clients sur le plan social mais nous prenons toujours quelques minutes et trouvons les mots pour les rassurer, voir s'ils vont bien car nous sommes souvent le seul contact de la journée. La distribution des feuillets de menus, toutes les 3 semaines, est aussi une de nos missions. Nos clients apprécient de connaître les menus à venir. Nous veillons sur les personnes et sommes toujours inquiets de trouver une porte close, ou de trouver une personne en difficulté.

La journée se termine en s'assurant du bon fonctionnement du véhicule, ce qui se traduit par la vérification des niveaux ainsi que de la propreté du véhicule avant de repartir pour une nouvelle tournée le lendemain...

Récit d'une journée de D., porteur de repas à Schirmeck.

**Schirmeck**

Tél. 03 88 48 38 82



**DU 23 AU 29 NOVEMBRE 2020**

**menus  
SANS SEL**  
à teneur en sel réduit

**MIDI**

**SOIR** (livré le matin)

<b>LUNDI</b> 23 novembre	Carottes cuites à la coriandre Sauté de porc Jurassien Haricots blancs / Ratatouille Crème dessert au café	Soupe à l'oignon Risotto aux légumes Tomate au four Poires au sirop
<b>MARDI</b> 24 novembre	Pâté de foie Marmite de poisson <b>ou</b> Sauté de veau sauce piment d'Espelette Macaronis / Courgettes aux herbes Salade d'agrumes	Potage de vermicelles Emincé de porc sauce brune Pommes de terre rissolées Trio de chou Moelleux fourrés à la fraise
<b>MERCREDI</b> 25 novembre	Velouté de julienne Rôti de porc à la provençale Quinoa / Chou rouge Raisin	Velouté de brocolis Tagliatelles à la Napolitaine Salade feuille de chêne Coupe tropicale
<b>JEUDI</b> 26 novembre	Salade de chou blanc au cumin Pot au feu garni Pommes de terre sautées Légumes du pot Gâteau mousse au chocolat	Soupe de flocons d'avoine Œufs brouillés Petits pois carottes Compote de pomme
<b>VENDREDI</b> 27 novembre	Salsifis persillés Filet de hoki à la ciboulette <b>ou</b> Sauté de volaille au jus Boulghour / Légumes du soleil Pruneaux au sirop	Crème à l'oseille Foie de volaille charcutière Purée de pommes de terre Riz au lait
<b>SAMEDI</b> 28 novembre	Velouté de tomates Crozzifettes Scarole Clémentines	Crème de navets Colin à la bordelaise Pommes de terre nature Haricots beurre persillés Flan au caramel
<b>DIMANCHE</b> 29 novembre	Terrine de poisson Tranche de veau au paprika Gratin de légumes Tarte linzer	<b>Plat froid</b> Soupe de légumes Jambon Salade de blé Mousse aux marrons

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 9 AU 29 NOVEMBRE 2020

### Les missions d'un porteur de repas

Il était une fois les porteurs de repas...

Notre journée débute à 7 heures du matin, à la cuisine centrale POIVRESEL & bout'chou à Entzheim. Nous y récupérons les repas commandés la veille et vérifions l'intégralité de la commande vu la diversité des plats et menus que nous livrons.

Un relevé de température des repas est effectué afin de s'assurer que tout est en règle sur le plan sanitaire. Puis nous prenons notre feuille de route : liste des personnes à livrer selon un itinéraire bien précis, et c'est parti.

La livraison commence par le contrôle de la bonne température du frigo du véhicule. Ensuite nous repérons les nouveaux clients de la tournée.

Depuis la crise sanitaire, nous devons être prudents, respecter les gestes barrières et avoir tout le matériel nécessaire dans nos véhicules (masques, gel, lingettes de désinfection). Objectif : nous protéger et protéger nos clients.

Ces mesures sont parfois difficiles pour nos clients sur le plan social mais nous prenons toujours quelques minutes et trouvons les mots pour les rassurer, voir s'ils vont bien car nous sommes souvent le seul contact de la journée. La distribution des feuillets de menus, toutes les 3 semaines, est aussi une de nos missions. Nos clients apprécient de connaître les menus à venir. Nous veillons sur les personnes et sommes toujours inquiets de trouver une porte close, ou de trouver une personne en difficulté.

La journée se termine en s'assurant du bon fonctionnement du véhicule, ce qui se traduit par la vérification des niveaux ainsi que de la propreté du véhicule avant de repartir pour une nouvelle tournée le lendemain...

Récit d'une journée de D., porteur de repas à Schirmeck.

**Saverne**

Tél. 03 88 01 05 49

**POIVRESEL  
& bout'chou**  
Restauration solidaire et sociale

**DU 23 AU 29 NOVEMBRE 2020**

**menus SANS SEL**  
à teneur en sel réduit

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 23 novembre	Carottes cuites à la coriandre Sauté de porc Jurassien Haricots blancs / Ratatouille Crème dessert au café	Soupe à l'oignon Risotto aux légumes Tomate au four Poires au sirop
<b>MARDI</b> 24 novembre	Pâté de foie Marmite de poisson <b>ou</b> Sauté de veau sauce piment d'Espelette Macaronis / Courgettes aux herbes Salade d'agrumes	Potage de vermicelles Emincé de porc sauce brune Pommes de terre rissolées Trio de chou Moelleux fourrés à la fraise
<b>MERCREDI</b> 25 novembre	Velouté de julienne Rôti de porc à la provençale Quinoa / Chou rouge Raisin	Velouté de brocolis Tagliatelles à la Napolitaine Salade feuille de chêne Coupe tropicale
<b>JEUDI</b> 26 novembre	Salade de chou blanc au cumin Pot au feu garni Pommes de terre sautées Légumes du pot Gâteau mousse au chocolat	Soupe de flocons d'avoine Œufs brouillés Petits pois carottes Compote de pomme
<b>VENDREDI</b> 27 novembre	Salsifis persillés Filet de hoki à la ciboulette <b>ou</b> Sauté de volaille au jus Boulghour / Légumes du soleil Pruneaux au sirop	Crème à l'oseille Foie de volaille charcutière Purée de pommes de terre Riz au lait
<b>SAMEDI</b> 28 novembre	Velouté de tomates Crozzifettes Scarole Clémentines	Crème de navets Colin à la bordelaise Pommes de terre nature Haricots beurre persillés Flan au caramel
<b>DIMANCHE</b> 29 novembre	Terrine de poisson Tranche de veau au paprika Gratin de légumes Tarte linzer	<b>Plat froid</b> Soupe de légumes Jambon Salade de blé Mousse aux marrons

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**abrapa**  
ensemble partageons la vie

**PORTAGE de repas**

**menus SANS SEL**  
à teneur en sel réduit  
DU 9 AU 29 NOVEMBRE 2020

**Les missions d'un porteur de repas**

Il était une fois les porteurs de repas...

Notre journée débute à 7 heures du matin, à la cuisine centrale POIVRESEL & bout'chou à Entzheim. Nous y récupérons les repas commandés la veille et vérifions l'intégralité de la commande vu la diversité des plats et menus que nous livrons.

Un relevé de température des repas est effectué afin de s'assurer que tout est en règle sur le plan sanitaire. Puis nous prenons notre feuille de route : liste des personnes à livrer selon un itinéraire bien précis, et c'est parti.

La livraison commence par le contrôle de la bonne température du frigo du véhicule. Ensuite nous repérons les nouveaux clients de la tournée.

Depuis la crise sanitaire, nous devons être prudents, respecter les gestes barrières et avoir tout le matériel nécessaire dans nos véhicules (masques, gel, lingettes de désinfection). Objectif : nous protéger et protéger nos clients.

Ces mesures sont parfois difficiles pour nos clients sur le plan social mais nous prenons toujours quelques minutes et trouvons les mots pour les rassurer, voir s'ils vont bien car nous sommes souvent le seul contact de la journée. La distribution des feuillets de menus, toutes les 3 semaines, est aussi une de nos missions. Nos clients apprécient de connaître les menus à venir. Nous veillons sur les personnes et sommes toujours inquiets de trouver une porte close, ou de trouver une personne en difficulté.

La journée se termine en s'assurant du bon fonctionnement du véhicule, ce qui se traduit par la vérification des niveaux ainsi que de la propreté du véhicule avant de repartir pour une nouvelle tournée le lendemain...

Récit d'une journée de D., porteur de repas à Schirmeck.

**Drulingen**

Tél. 03 88 01 05 49



**DU 23 AU 29 NOVEMBRE 2020**

**menus SANS SEL**  
à teneur en sel réduit

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 23 novembre	Carottes cuites à la coriandre Sauté de porc Jurassien Haricots blancs / Ratatouille Crème dessert au café	Soupe à l'oignon Risotto aux légumes Tomate au four Poires au sirop
<b>MARDI</b> 24 novembre	Pâté de foie Marmite de poisson <b>ou</b> Sauté de veau sauce piment d'Espelette Macaronis / Courgettes aux herbes Salade d'agrumes	Potage de vermicelles Emincé de porc sauce brune Pommes de terre rissolées Trio de chou Moelleux fourrés à la fraise
<b>MERCREDI</b> 25 novembre	Velouté de julienne Rôti de porc à la provençale Quinoa / Chou rouge Raisin	Velouté de brocolis Tagliatelles à la Napolitaine Salade feuille de chêne Coupe tropicale
<b>JEUDI</b> 26 novembre	Salade de chou blanc au cumin Pot au feu garni Pommes de terre sautées Légumes du pot Gâteau mousse au chocolat	Soupe de flocons d'avoine Œufs brouillés Petits pois carottes Compote de pomme
<b>VENDREDI</b> 27 novembre	Salsifis persillés Filet de hoki à la ciboulette <b>ou</b> Sauté de volaille au jus Boulghour / Légumes du soleil Pruneaux au sirop	Crème à l'oseille Foie de volaille charcutière Purée de pommes de terre Riz au lait
<b>SAMEDI</b> 28 novembre	Velouté de tomates Crozzifettes Scarole Clémentines	Crème de navets Colin à la bordelaise Pommes de terre nature Haricots beurre persillés Flan au caramel
<b>DIMANCHE</b> 29 novembre	Terrine de poisson Tranche de veau au paprika Gratin de légumes Tarte linzer	<b>Plat froid</b> Soupe de légumes Jambon Salade de blé Mousse aux marrons

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**abrapa**  
ensemble partageons la vie

**PORTAGE de repas**

**menus SANS SEL**  
à teneur en sel réduit  
DU 9 AU 29 NOVEMBRE 2020

**Les missions d'un porteur de repas**

Il était une fois les porteurs de repas...

Notre journée débute à 7 heures du matin, à la cuisine centrale POIVRESEL & bout'chou à Entzheim. Nous y récupérons les repas commandés la veille et vérifions l'intégralité de la commande vu la diversité des plats et menus que nous livrons.

Un relevé de température des repas est effectué afin de s'assurer que tout est en règle sur le plan sanitaire. Puis nous prenons notre feuille de route : liste des personnes à livrer selon un itinéraire bien précis, et c'est parti.

La livraison commence par le contrôle de la bonne température du frigo du véhicule. Ensuite nous repérons les nouveaux clients de la tournée.

Depuis la crise sanitaire, nous devons être prudents, respecter les gestes barrières et avoir tout le matériel nécessaire dans nos véhicules (masques, gel, lingettes de désinfection). Objectif : nous protéger et protéger nos clients.

Ces mesures sont parfois difficiles pour nos clients sur le plan social mais nous prenons toujours quelques minutes et trouvons les mots pour les rassurer, voir s'ils vont bien car nous sommes souvent le seul contact de la journée. La distribution des feuillets de menus, toutes les 3 semaines, est aussi une de nos missions. Nos clients apprécient de connaître les menus à venir. Nous veillons sur les personnes et sommes toujours inquiets de trouver une porte close, ou de trouver une personne en difficulté.

La journée se termine en s'assurant du bon fonctionnement du véhicule, ce qui se traduit par la vérification des niveaux ainsi que de la propreté du véhicule avant de repartir pour une nouvelle tournée le lendemain...

Récit d'une journée de D., porteur de repas à Schirmeck.

**Wissembourg**

Tél. 03 88 54 27 54

