

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 28 NOVEMBRE AU 4 DÉCEMBRE 2022

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 28 novembre	Salade de carottes cuites Bœuf bourguignon Purée de panais Petits suisses nature	Soupe de cresson Griesknepfles (Galette de semoule) Cordiale de légumes Purée de pommes coing
MARDI 29 novembre	Soupe Normande Effiloché de dinde à la marjolaine Polenta / Ratatouille Poires au naturel	Crème de rutabaga Filet de merlu sauce beurre blanc Pennes / Fenouil à la tomate Kiwi
MERCREDI 30 novembre	Salade de concombre Rôti de porc jurassien Flageolets / Champignons à l'ail Fromage blanc à la mangue	Velouté de légumes Quiche à la volaille Salsifis persillés Cakes au citron
JEUDI 1 décembre	Salade d'endives Sauté de bœuf sauce au poivre Torsades / Brocolis Mousse à la vanille	Plat froid Soupe de pois cassés Salade mixte (pommes de terre, jambon, tomates, œufs durs) Salade coleslaw Cocktail de fruits au naturel
VENDREDI 2 décembre	Terrine de légumes Colin sauce nantua Ou Rôti de veau à l'échalote Riz safrané / Navets glacés Purée pommes ananas	Crème de potiron Boudin noir au jus Purée de céleri Far breton
SAMEDI 3 décembre	Soupe de blettes Saucisses de francfort sauce paysanne Pommes de terre vapeur / Piperade Orange	Consommé brunoise Emincé de bœuf sauce soubise Coquillettes / Julienne de légumes Crème dessert saveur pain d'épices
DIMANCHE 4 décembre	Salade de haricots verts Canard sauce au romarin Cœur de blé / Chou-fleur persillé Tarte aux pommes	Soupe au lait Poireaux au jambon Pommes de terre sautées Yaourt nature

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 5 AU 11 DÉCEMBRE 2022

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 5 décembre	Soupe minestrone Emincé de porc sauce brune Pommes de terre tropéziennes Epinards aux épices Purée de pêches	Soupe à l'oignon Sauté de volaille sauce crème Purée de légumes Cakes à la framboise
MARDI 6 décembre Saint Nicolas	Effiloché de langue au vinaigre balsamique Tranche de veau à l'ancienne Lentilles à la ménagère / Carottes vichy Clémentines Madeleine	Velouté de champignons Blanquette de poisson Nouilles / Céleri braisé Brassé au lait de coco nature
MERCREDI 7 décembre	Pâté de foie Hachis Parmentier de potiron Salade feuille de chêne Yaourt aux fruits	Soupe à l'oseille Galette de flocons d'avoine Compotée d'aubergine Clafouti à la quetsches
JEUDI 8 décembre	Salade de radis rose Estouffade de porc aux oignons Pommes de terre rissolées Chou de Bruxelles Fromage blanc à la rhubarbe	Soupe aux poireaux Crozziflettes à la forestière Scarole Purée pomme banane
VENDREDI 9 décembre	Velouté de julienne Eglefin sauce aux herbes ou Emincé de volaille aux herbes Quinoa / Duo de courgettes Mousse tiramisu	Velouté de brocolis Jambon / Bibeleskaes Pommes de terre persillées Endives braisées Abricots au naturel
SAMEDI 10 décembre	Baeckeofe aux deux viandes Batavia Gouda Ananas	Plat froid Soupe de tomate Haut de cuisse de poulet grillé Taboulé / Salade de betteraves Mousse au chocolat
DIMANCHE 11 décembre	Asperges à la vinaigrette Rôti de dinde sauce au Riesling Riz / Chou Romanesco Tarte à la mirabelle	Soupe à la bière Rognons de génisse sauce au porto Coudes / Légumes méridionaux Pomme au four

menus
DIASEL
à teneur en sel réduit.

DU 12 AU 18 DÉCEMBRE 2022

MIDI

SOIR (livré le matin)

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 12 décembre	Crème de courges Carbonade flamande Boulghour / Haricots plats Yaourt nature	Soupe de poisson Steak haché de veau sauce provençale Pommes de terre sautées Fondue de poireaux Purée pommes fraise
MARDI 13 décembre	Salsifis à la vinaigrette Emincé de porc au piment d'Espelette Pommes de terre vapeur Légumes du pot Kiwi	Soupe au pistou Filet de colin sauce matelote Petits pois à la française Fenouil persillé Pêches au naturel
MERCREDI 14 décembre	Velouté de céleri Spaghetti bolognaise Salade feuille de chêne Faissette nature	Mouliné aux légumes Boulettes de pois chiches à la tomate Purée d'épinard Crème dessert au citron
JEUDI 15 décembre	Salade de chou blanc au cumin Tajine de volaille Potatoes Gratin de légumes Fromage blanc à la vanille	Soupe bretonne Macaronis à la carbonara Salade mêlée Salade de fruits
 VENDREDI 16 décembre	Salade de champignons Dos de merlu sauce chasseur Ou Rôti de bœuf au jus Farfalles / Blettes sauce Mornay Purée de poires	Consommé Célestine Foie de volaille à l'Armagnac Riz / Ratatouille Mousse aux fruits rouges
SAMEDI 17 décembre	Salade composée (Tomate, concombre, œuf) Sauté de dinde à l'échalote Purée de chou vert Délice flan coco	Soupe au lait Tarte à l'oignon Carottes à la crème Cakes au chocolat
DIMANCHE 18 décembre	Salade d'artichaut à la vinaigrette Tranche de veau au thym Pâtes festives / Duo de navets Tarte aux quetsches	Plat froid Soupe Chinoise Rôti de porc Macédoine de légumes vinaigrette Orange

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous

abrapa
ensemble partageons la vie

abrapa
ensemble partageons la vie

PORTAGE
de repas

menus DIABÉTIQUE SANS SEL
à teneur en sel réduit
DU 28 NOVEMBRE AU 18 DÉCEMBRE 2022

Téléassistance « Bip Tranquille » : en sécurité partout, tout le temps...

Né en avril 1988, le service de téléassistance « Bip Tranquille » est un incontournable dans le Bas-Rhin quand il s'agit de téléassistance à domicile. Le service propose désormais des offres qui répondent à 3 questions simples :

- « **J'ai peur de rester seul(e) chez moi, comment faire en cas de problème, de chute ?** »

Avec le Bip Classique, il vous suffit d'appuyer sur le bouton pour être mis en relation avec une centrale qui fonctionne 7j/7 24h/24 et prévient vos proches ou les secours si vous êtes blessé(e).

- « **Et quand je sors de chez moi, comment m'assurer d'être secouru(e) en cas de problème ?** »



Avec le Bip Mobile ! Un petit boîtier, simple et robuste, accompagné de son Bip. En cas de SOS, vous êtes localisé(e) et vos proches ou les services d'urgence peuvent vous secourir.

- « **Et mes proches justement, ils savent si tout va bien ou s'il y a un souci ?** »

Oui, nos derniers outils de téléassistance permettent, via une application smartphone, de consulter l'historique des événements, la localisation, etc.

Des questions ? Contactez-nous au 03 88 37 22 35
ou par mail : biptranquille@abrapa.asso.fr

N° à contacter Tél. 03 88 37 22 31

POIVRESEL
& boutéhou
Restauration solidaire et sociale