

menus
SANS SEL
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 Pêches au sirop	Soupe de cresson Griesknepfles (Galette de semoule) Compote de pomme Liégeois au café
MARDI 29 novembre	Soupe Normande Effiloché de dinde sauce aigre douce Polenta / Ratatouille Brassé nature au lait de coco + sucre	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 Mousse à la poire	Velouté de légumes Quiche à la volaille Salsifis persillés Crème renversée nappage caramel
JEUDI 1 décembre	Salade d'endives Sauté de bœuf sauce au poivre Torsades / Brocolis Biscuit fondant au spéculoos	Plat froid Soupe de pois cassés Salade mixte (pommes de terre, jambon, tomates, œufs durs) Salade coleslaw Fromage blanc à la framboise
VENDREDI 2 décembre	Terrine de légumes Colin sauce nantua Ou Rôti de veau à l'échalote Riz safrané / Navets glacés Crème brûlée	Crème de potiron Boudin noir au jus Purée de céleri Flan au chocolat
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 Moelleux aux perles de sucre
DIMANCHE 4 décembre	Salade de haricots verts Canard à l'orange Cœur de blé / Chou-fleur persillé Jalousie à la pomme	Soupe au lait Poireaux au jambon Pommes de terre sautées Quetsches à la cannelle

menus
SANS SEL
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 Yaourt au lait de chèvre à la vanille	Soupe à l'oignon Sauté de volaille sauce crème Purée de légumes Semoule au lait
MARDI 6 décembre Saint Nicolas	Effiloché de langue au vinaigre balsamique Tranche de veau à l'ancienne Lentilles à la ménagère / Carottes vichy Clémentines Maennelle	Velouté de champignons Blanquette de poisson Nouilles / Céleri braisé Compote pomme coing
MERCREDI 7 décembre	Pâté de foie Hachis Parmentier de potiron Salade feuille de chêne Mousse chocolat au lait	Soupe à l'oseille Galette de flocons d'avoine Compotée d'aubergine P'tit carré aux pommes
JEUDI 8 décembre	Salade de radis rose Estouffade de porc aux oignons Pommes de terre rissolées Chou de Bruxelles Ile flottante	Soupe aux poireaux Crozziflettes à la forestière Scarole Fromage blanc à la rhubarbe
VENDREDI 9 décembre	Velouté de julienne Eglefin sauce aux herbes ou Emincé de volaille aux herbes Quinoa / Duo de courgettes Tarte aux cerises	Velouté de brocolis Jambon / Bibeleskaes Pommes de terre persillées Cocktail de fruits
SAMEDI 10 décembre	Baeckeofe aux deux viandes Batavia Gouda Salade d'ananas	Plat froid Soupe de tomate Haut de cuisse de poulet grillé Taboulé Crème dessert à la pistache
DIMANCHE 11 décembre	Asperges à la vinaigrette Rôti de dinde sauce au Riesling Riz Nouveauté Dessert laitier à l'abricot	Soupe à la bière Rognons de génisse sauce au porto Coudes / Légumes méridionaux Pomme au four

menus
SANS SEL
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 Boullghour / Haricots plats Liégeois au chocolat	Soupe de poisson Steak haché de veau sauce provençale Fondue de poireaux et pommes de terre Mirabelles au sirop
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 Gaufre
MERCREDI 14 décembre	Velouté de céleri Spaghetti bolognaise Salade feuille de chêne Crème caramel aux œufs frais	Mouliné aux légumes Boulettes de pois chiches à la tomate Purée d'épinard Yaourt aromatisé
JEUDI 15 décembre	Salade de chou blanc au cumin Tajine de volaille Potatoes Gratin de légumes Donut mangue coco	Soupe bretonne Macaronis à la carbonara Salade mêlée Compote pommes pêches
 VENDREDI 16 décembre	Salade de champignons Dos de merlu sauce chasseur Ou Rôti de bœuf au jus Farfalles / Blettes sauce Mornay Fromage blanc au miel IGP Alsace	Consommé Célestine Foie de volaille à l'Armagnac Riz / Ratatouille Salade de fruits
SAMEDI 17 décembre	Salade composée (Tomate, concombre, œuf) Sauté de dinde à l'échalote Purée de chou vert Poires au sirop	Soupe au lait Tarte à l'oignon Carottes à la crème Mousse au citron
DIMANCHE 18 décembre	Salade d'artichaut à la vinaigrette Tranche de veau au thym Pâtes festives / Duo de navets Nouveauté Fraisier	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 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 collective et sociale