Abelia Services à Domicile

Mes petits plats CHEZ MOI

Préparés par nos cuisiniers à partir de produits frais et de saison

Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE



MES REPAS

Qui produit mes repas ?

La société de Restauration Collective Ansamble prépare au quotidien vos repas dans son atelier culinaire de Blagnac.

Pour vous proposer une alimentation saine et naturelle, au plus près des territoires, Ansamble s'attache à favoriser l'économie des bassins de vie en privilégiant les productions locales et régionales, en soutenant les filières à vocation santé et en respectant la biodiversité et la saisonnalité.

Entreprise de cuisiniers avant toute chose, Ansamble met un point d'honneur à innover pour que chaque jour votre assiette se réinvente et contribue à l'accès pour tous à une alimentation source d'équilibre et de bien-être.





VOTRE SERVICE DE REPAS

Quelles sont nos prestations ?



Livraison de repas à votre domicile !

La cuisine de Blagnac vous propose un choix de menus variés et à votre goût, cuisinés à partir de produits frais et de saison, vous garantissant une alimentation saine et équilibrée.

Chaque repas est validé par une diététicienne.
Les repas choisis sont livrés chez vous, prêt à être réchauffés, pour une consommation 7 jours sur 7.

LES POINTS ESSENTIELS

Qui est concerné par le service de portage à domicile ?

Les personnes de plus de 60 ans, les personnes malades ou dépendantes.

Vous avez besoin d'une alimentation adaptée ?

L'expertise culinaire d'Ansamble permet de répondre à vos besoins :

- Pauvre en sel
- Pauvre en sucre
- Pauvre en sel et sucre, limitée en graisse



VOTRE SERVICE DE REPAS

Quelles sont nos prestations ?

Nous vous proposons un menu respectant votre régime alimentaire.
Chaque repas du midi est composé de **6 éléments**:

- Un potage
- Un légume d'accompagnement
- Un hors-d'œuvre
- Un fromage ou un produit laitier
- Une viande ou un poisson
- Un dessert ou un fruit

Tout repas est accompagné de 100g de pain

Exemple de menu



Midi:

- Potage aux légumes
- Salade de pomme de terre
- Poulet rôti
- Poêlée de légumes
- Cantal
- Moelleux aux pommes



MES REPAS

À quoi correspond l'étiquetage des barquettes ?

Vos barquettes de repas présentent un étiquetage obligatoire portant les mentions :

- DÉSIGNATION DU PRODUIT
- DATE DE FABRICATION DU PLAT
- DATE LIMITE DE CONSOMMATION
- TEMPS DE REMISE EN TEMPÉRATURE
- CONDITIONS DE RÉCHAUFFAGE :

  OPERCULE OUVERT / FERMÉ

BOEUF BOURGUIGNON

Fabriqué le : 11-02-2020

D.L.C : 16-02-2020

R.T. en MIN : 15

Couvercle : **Fermé**

A

FR 12
056 002
CE

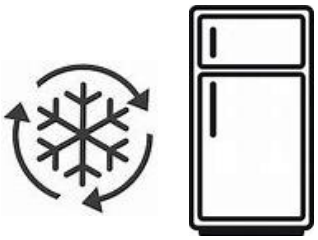
Entreposer entre 0°C et 3°C

- TEMPÉRATURE DE STOCKAGE
- NUMERO D'AGREMENT DE LA CUISINE



MES REPAS

Comment les conserver ?



- Conservez vos repas au réfrigérateur (< 5°C) dès la livraison par l'agent livreur.
- Sortez les barquettes juste avant de les consommer ou de les réchauffer.
- Refermez la barquette hermétiquement une fois ouverte (film alimentaire, boîte…)
- Ne laissez pas une barquette en dehors du réfrigérateur + de 2H, sinon jetez-la.
- Ne conservez pas les plats réchauffés et non consommés.

Comment consommer mes repas ?

Pour une consommation optimale, nous vous conseillons de bien mélanger après réchauffage.

Le premier sens utilisé pour la dégustation du repas est la vue. Viennent ensuite l'odorat et le goût.
La présentation est importante, alors après avoir fait réchauffer vos barquettes, n'hésitez pas à transvaser vos plats dans une assiette, cela est plus agréable et vous prendrez plus de plaisir.

Qu'est-ce la DLC ?

La DLC est la Date Limite de Consommation d'un produit.
Elle est indiquée sur les barquettes de repas: si elle est dépassée, jetez le repas.



MES REPAS

Comment commander mes repas ?

Commande de repas

Nous sommes à votre service au:

05 81 43 10 55

Du lundi au vendredi : de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

Modification, rajout ou annulation de repas

Pour toute modification, merci de respecter les échéances suivantes. Dans le cas contraire, les repas vous seront facturés.

Jour de consommation	**Si annulation ou commande, appelez AVANT 12H, le :**
Lundi	Vendredi
Mardi et Mercredi	Lundi
Jeudi et Vendredi	Mercredi
Samedi et Dimanche	Jeudi

Facturation et règlement

Les factures vous seront envoyées en début de mois.
Vous avez la possibilité de régler vos factures par chèque, prélèvement automatique ou virement.



MES REPAS

Comment se passe la livraison ?

Vos commandes sont livrées chez vous par nos livreurs en véhicules réfrigérés.

Pour faciliter les livraisons, nous vous demandons, dans la limite du possible de ne pas vous absenter au moment de la distribution ou de nous apporter une solution afin que vos repas vous soient livrés. (Double des clefs, voisins…)

Organisation des livraisons



Vos commandes livrées sont à consommer un ou deux jours après la livraison selon la date limite de consommation du produit.

Repas livré le :	À consommer le :
Lundi	Lundi
Mardi	Mardi
Mercredi	Mercredi
Jeudi	Jeudi
Vendredi	Vendredi, Samedi et Dimanche



CONSEILS POUR RÉCHAUFFER

Comment faire pour un réchauffage réussi ?

TYPE DE PLAT	EN BARQUETTE	MICRO-ONDES (750 watts)	FOUR TRADITIONNEL 120° (Th. 4)
POTAGES	**FERMÉE**	2 à 3 minutes	
PRÉPARATION (tarte, quiche, pizza)	**OUVERTE**	1 minute maximum	10 minutes
Crêpes, feuilleté			15 minutes
VIANDES RÔTIES SANS SAUCE (Rôti porc, saucisses, rôti de dinde) **STEAK HACHÉ**	**OUVERTE**	3 minutes	15 minutes
VIANDES EN SAUCE	**FERMÉE**	1 minute	5 minutes
RÔTI DE BŒUF	**OUVERTE**	Consommer froid de préférence (seule la sauce doit être réchauffée au micro-ondes)	

FERMÉE : Perforer le film avec 2-3 coups de fourchette pour laisser échapper la vapeur

OUVERTE : Enlever entièrement le film



CONSEILS POUR RÉCHAUFFER

Comment faire pour un réchauffage réussi ?

TYPE DE PLAT	EN BARQUETTE	MICRO-ONDES (750 watts)	FOUR TRADITIONNEL 120° (Th. 4)
POISSONS avec sauce	**FERMÉE**	1 minute 30 sec	15 minutes
POISSONS sans sauce	**OUVERTE**		
ŒUFS (omelette, œuf dur)	**FERMÉE**	1 minute 30 sec à 30 sec	10 minutes
PLAT COMPLET	**FERMÉE**	3 minutes	15 minutes
LÉGUMES VERTS (courgettes, ratatouille, carotte…)	**FERMÉE**	2 minutes	15 minutes
FÉCULENTS (lentilles, riz…)	**OUVERTE**	3 minutes	15 minutes

La température du four ne doit jamais excéder les 120° pour ne pas faire fondre la barquette. Nous vous recommandons de transvaser son contenu dans un plat allant au four avant le réchauffage.

Mode de réchauffage conseillé

Mode de réchauffage déconseillé



CONSEILS ALIMENTAIRES

Quelles recommandations journalières ?

- Vous devez **manger autant**, voire **plus** qu'une personne de moins de 60 ans.
- Des **produits laitiers** 3 ou 4 fois par jour
- Des **crudités et fruits** crus 2 fois par jour ou plus
- Des **plats protéinés** : viande, poissons, œufs 1 à 2 fois par jour
- Des **légumes et féculents** à chaque repas
- **1,5 litre d'eau** par jour, soit 10 à 12 verres par jour

Petit-déjeuner

1 boisson
1 aliment céréalier
(pain, biscottes, pain de mie)
1 produit laitier
Beurre avec modération
Miel ou confiture

Déjeuner

1 entrée
1 plat
1 accompagnement
(légumes ou féculents)
1 produit laitier ou fromage
1 dessert
Pain
Boisson

L'heure du petit creux?

Privilégiez les produits laitiers et les fruits

Dîner

1 potage
1 plat complet
1 produit laitier ou fromage
1 dessert
Pain Boisson



MES PETITS PLATS CHEZ MOI

Comment nous contacter ?

ABELIA Services à domicile

Téléphone : 05 81 43 10 55

Toute l'équipe d'ABELIA
vous souhaite un bon appétit!

Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE

AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES