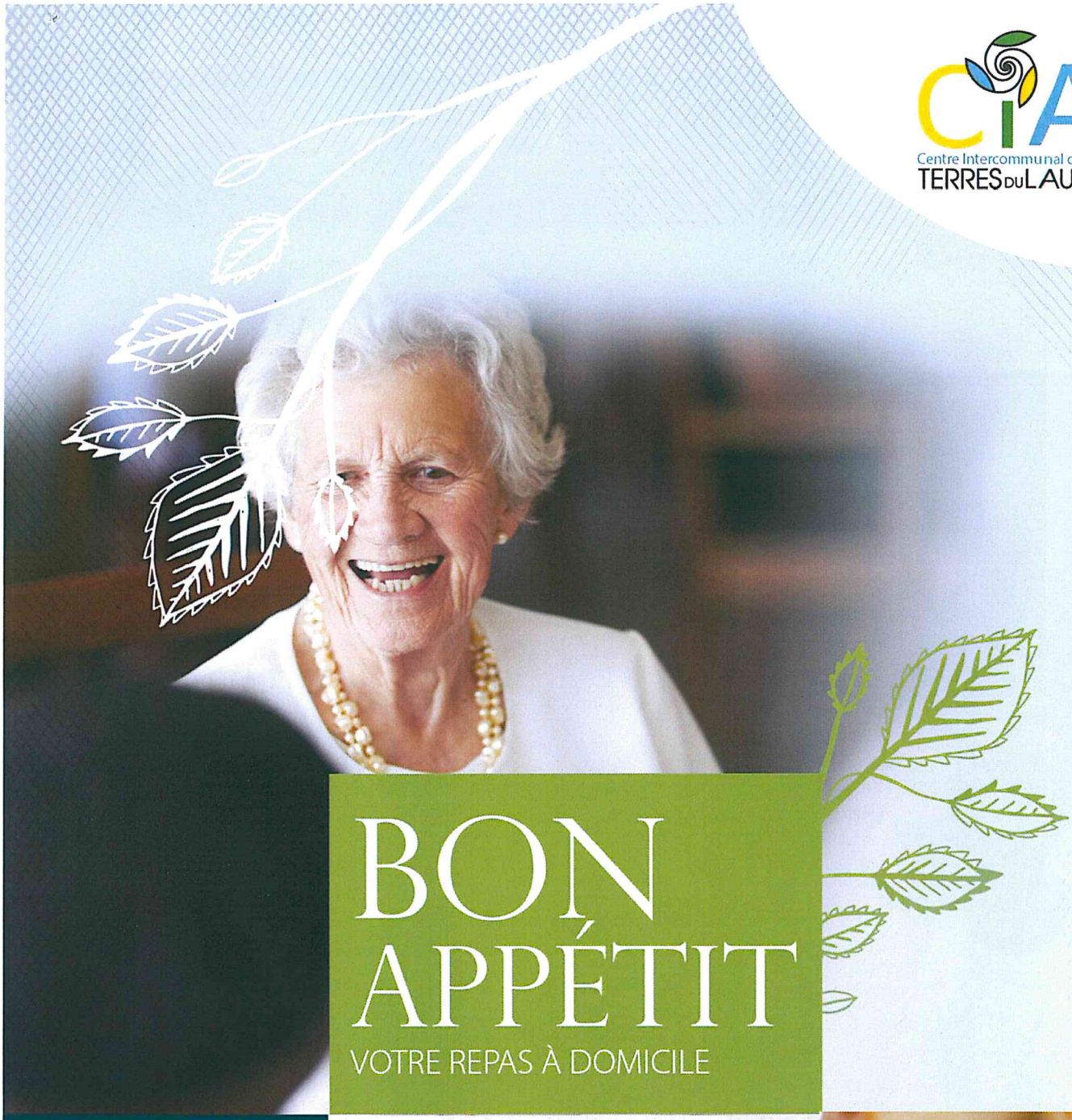
CIAS
Centre Intercommunal d'Action Sociale
TERRES DU LAURAGAIS



BON APPÉTIT

VOTRE REPAS À DOMICILE

ANCRAGE RÉGIONAL || CUISINE NATURELLE || IDENTITÉ CULINAIRE

Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

VOTRE SERVICE DE REPAS

Quelles sont nos prestations?

Livraison de repas à votre domicile !

La communauté de communes Terres du Lauragais 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, prêts à être réchauffés, pour une consommation 7 jours sur 7.

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

VOTRE SERVICE DE REPAS

Quelles sont nos prestations?

Nous vous proposons un menu respectant votre régime alimentaire (pauvre en sel, pauvre en sucre, pauvre en sel et en sucre)

Chaque repas du midi est composé de **6 éléments**:

- Un potage
- Un hors-d'œuvre
- Une viande ou un poisson
- Un légume d'accompagnement
- Un fromage ou un produit laitier
- Un dessert ou un fruit
- 100g de pain

Exemple de menu

Midi:

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

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

LES POINTS ESSENTIELS

Qui est concerné par le service de portage de repas à domicile?

Les personnes ne pouvant pas assumer temporairement ou définitivement la préparation de leurs repas.

Dois-je manger moins avec l'âge?

Non !
Vous devez manger autant, voire plus qu'une personne de moins de 60 ans.

- ✓ Pesez vous tous les mois et dans les mêmes conditions
- ✓ Jamais de régime sans avis médical

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

Chaque jour,

UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE,

des recettes de saison, livrées chez vous !

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

CONSEILS ALIMENTAIRES

Qu'est-ce qu'une alimentation suffisante?

Petit-Déjeuner

1 Boisson

3 à 4 tranches de pain ou autre produit céréalier

1 Produit laitier

1 Fruit ou jus de fruits

Matière grasse

Produits sucrés

Goûter

1 Boisson

1 Produit laitier

+ Au choix :
Pain ou produit céréalier
Et/ou 1 fruit ou jus de fruits

Déjeuner

1 Entrée

1 Plat principal :
- viande/poisson/œuf
Accagné de :
- féculents ou légumes

1 Produit laitier ou fromage

1 Dessert

Pain : 2 tranches

Eau : 2 à 3 verres

Dîner

1 Potage

1 Plat principal :
- viande/poisson/œuf
Accompagné de :
- féculents ou légumes

1 Produit laitier ou fromage

1 Dessert

Pain : 2 tranches

Eau : 2 à 3 verres

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

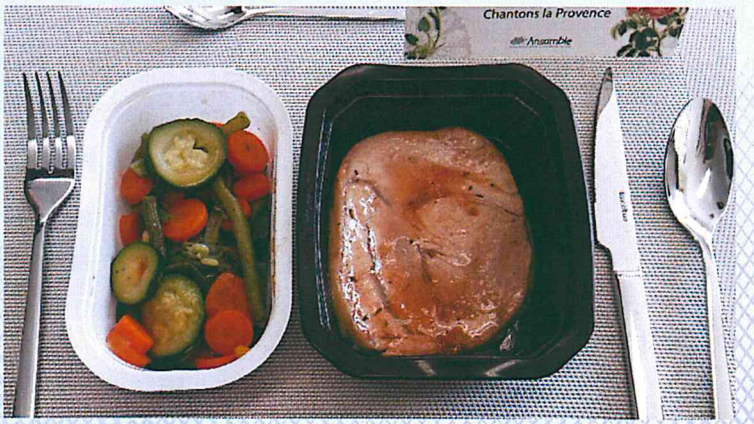
CONSEILS ALIMENTAIRES

Quelles recommandations journalières me donnez-vous?

- ***Les produits laitiers***
  4/jour
- ***Les plats protéinés: Viande/poisson/œufs***
  Midi et Soir
- ***Les crudités: Entrée ou dessert***
  2/jour ou plus
- ***Les légumes et féculents***
  À chaque repas
- ***L'eau***
  1,5L ⇔ 10 à 12 verres/jour

Mieux présenter mes repas

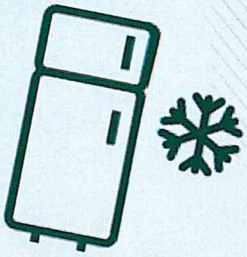
Le premier sens utilisé pour la dégustation du repas est la vue. Viennent ensuite l'odorat et le goût.
La présentation est importante, alors après avoir fait réchauffer vos barquettes, n'hésitez pas à transférer vos plats dans une assiette, cela est plus agréable que de manger dans une barquette.



BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

MES REPAS

Comment les conserver?



- Conservez vos repas au réfrigérateur (<3°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 de barquette en dehors du réfrigérateur + de 2h, sinon jetez-la.
- Ne conservez pas les plats réchauffés et non consommés.

Qu'est-ce que 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.

Comment consommer mes repas?

- Sortez vos repas du réfrigérateur
- Nous vous conseillons de mélanger après réchauffage.

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

CONSEILS POUR RÉCHAUFFER

Comment dois-je faire pour réussir mon réchauffage?

Type de plat	En Barquette	Micro-ondes (750 Watt)	Four traditionnel 120°C (thermostat 4)	Casserole à feu doux, avec couvercle
POTAGE	Barquette fermée	2 à 3 min		3 minutes
PREPARATION - Tarte, quiche, pizza - Crêpe - Feuilleté	Barquette Ouverte	1 minute maximum	10 min 15 min	
VIANDE RÔTIE SANS SAUCE *(Rôti porc, saucisse, rôti de dinde)* Steak haché Viande en sauce	Barquette ouverte Barquette fermée	3 minutes 1 minute	15 minutes 5 minutes	
Rôti de Bœuf	Barquette ouverte	Consommer froid de préférence (seule la sauce doit être réchauffée au micro-ondes)		

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

Barquette ouverte :Enlever entièrement le film

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

CONSEILS POUR RÉCHAUFFER

Comment dois-je faire pour réussir mon réchauffage?

Type de plat	En Barquette	Micro-ondes (750 Watt)	Four traditionnel 120°C (thermostat 4)	Casserole à feu doux, avec couvercle
POISSON (en sauce) POISSON (sans sauce)	Barquette fermée Barquette fermée	1 min 30 sec	15 minutes	
Œuf (omelette, œuf dur)	Barquette fermée	1 min 30 sec à 2 min	10 minutes	
Plat complet	Barquette fermée	3 minutes	15 minutes	20 minutes
Légumes verts *(courgette, ratatouille, carotte,...)*	Barquette fermée	2 minutes	15 minutes	
Féculent *(lentilles, riz,...)* *Pommes noisettes, frites,...)*	Barquette fermée Barquette fermée	3 minutes	15 minutes	

Mode de réchauffage conseillé

Mode de réchauffage déconseillé

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

MES REPAS

À quoi correspond l'étiquetage des barquettes?

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

- Numéro d'agrément de la cuisine
- Désignation du produit
- Date de fabrication
- Date limite de consommation (DLC)
- La température de stockage
- Temps de remise en température
- Modalité de cuisson: opercule ouvert, fermé

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

MES REPAS

Comment puis-je commander mes repas?

- Commande de repas :

Nous sommes à votre service au :

06 30 66 92 55
05 62 18 42 80
05 31 50 45 34

- Modification, rajout ou annulation d'un repas

Les modifications peuvent être enregistrées 48 heures avant la date de livraison prévue de repas.

Attention cas particulier pour les samedis et dimanches, les annulations doivent êtres signalées **avant le mercredi à 16h.**

- Facturation et règlement

Prix du repas : 6,56 €

Les repas seront payés en fin de mois dès réception d'un titre de recette récapitulant le nombre de repas livré pendant le mois écoulé. Le règlement sera effectué auprès du Trésor Public de Villefranche de Lauragais, place Godefroy Cales, 31290 VILLEFRANCHE DE LAURAGAIS.

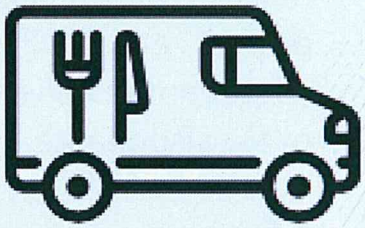
BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

LE CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE TERRES DU LAURAGAIS

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…)



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

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

LE CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE TERRES DU LAURAGAIS

Qui produit mes repas?

Ansamble Midi Gastronomie, la solution de restauration de proximité pour vos repas à domicile.

Ancrée dans le Sud-ouest depuis plus de 35 ans, **ANSAMBLE MIDI GASTRONOMIE** est votre partenaire régional.

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.

Une alimentation
SAINE & NATURELLE
au plus près des territoires

Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

BON APPÉTIT

VOTRE REPAS À DOMICILE

NOUS CONTACTER

BON APPÉTIT
VOTRE REPAS À DOMICILE

LE CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE TERRES DU LAURAGAIS

Comment nous contacter ?

LE CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE TERRES DU LAURAGAIS

73 avenue de la Fontasse
31290 Villefranche-de-Lauragais

05 31 50 45 34

Toute l'équipe d'Ansamble et du **Centre Intercommunal d'Action Sociale Terres du Lauragais** vous souhaitent un bon appétit!

CIAS
Centre Intercommunal d'Action Sociale
TERRES DU LAURAGAIS

Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES