

## **INSCRIPTION :**

Avant d'appeler au numéro 05 45 97 81 30. Réunir les pièces suivantes: nom, adresse, téléphone, date de naissance, n° de sécurité sociale, régime alimentaire. Nous déterminerons ensemble la fréquence des repas. Pièces à fournir : [un RIB](#), copie de la [carte d'identité](#) qui seront remis lors de la 1ère livraison durant laquelle vous signerez le [bulletin d'adhésion](#), celui-ci sera tacitement reconductible avec le nombre de repas et les jours choisis sauf avis contraire de votre part. Les menus de vos repas vous seront proposés plusieurs jours avant leur livraison.

## **COMPOSITION PLATEAU :**

**MIDI normal 1 :** Composé d'un potage, une entrée, un plat, fromage et un dessert au prix de [9.10 €](#).

(Possibilité de choix entre deux menus (A ou B))

**Nouveau**

**Midi normal 2 :** Appelé menu MALIN (**ne concerne pas les régimes**) composé d'une entrée, un plat et un dessert au prix de [8€50](#). Celui-ci est un choix permanent il n'est pas amené à varier comme les A et B) Il est possible d'avoir un **potage supplémentaire** en complément des repas de midi pour [0.60€](#).

**MIDI régime :** Menu unique. Plusieurs choix de régime (diabétique, sans sel, sans sel sans Graisse, végétarien, hyper-protéiné, confort digestif etc....)

**SOIR :** Composé d'un potage, un plat et dessert à [5.40€](#) -> livré en complément du midi uniquement

## **ORGANISATION LIVRAISONS**

Pour faciliter les livraisons nous vous demandons de ne pas vous absenter au moment de la distribution du repas ou de nous indiquer où le déposer.

*En cas d'absence non justifiée, ou d'impossibilité matérielle de vous remettre le repas, celui-ci vous sera facturé même s'il n'a pas été livré.*

Jour livraison	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Repas livré	mardi	Mercredi Jeudi	<b>Pas de livraison sauf</b> lorsqu'il y a un jour férié dans la semaine ou en cas de force majeure	Vendredi Samedi	Dimanche Lundi

## **MODIFICATION DE COMMANDE (annulation, reprise, ajout, 1ère livraison, etc...),**

Prévenez-nous ou faites prévenir très rapidement, afin que nous puissions interrompre la livraison des repas. Cette information rapide nous permettra d'avertir au plus tôt notre fournisseur de repas.

En cas de force majeure (hospitalisation, placement, décès, ...), la livraison du jour même sera facturée.

Pour que les repas ne soient pas facturés l'information doit être donnée auprès de nos services selon les **échéances ci-dessous :**

- pour le repas du mardi, appeler le vendredi avant 12h00
- pour les repas de mercredi et jeudi, appeler le lundi avant 12h00
- pour les repas de vendredi et samedi, appeler le mardi avant 16h00
- pour les repas de dimanche et lundi, appeler le jeudi avant 12h00.

**PASSE CE DELAI LES REPAS SERONT FACTURES.**

## **FACTURATION ET AIDES:**

Le montant de vos repas sera prélevé sur votre compte bancaire le mois suivant (ex : les repas de janvier seront prélevés le 15 février). **20 euros de frais de dossier** seront prélevés sur votre 1ère facture. Lors de la 1ère livraison il faudra fournir un **RIB et signer le mandat SEPA**

**Nos partenaires financeurs :** MSA pour le régime agricole, ONACVG, CCAS Soyaux, CCAS Nersac, Conseil Départemental, ... (N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements).

**Attention, il se peut que les différentes aides ne soient pas cumulables entre elles.**

## **INFOS SUR LES BARQUETTES**

Vous devez placer vos barquettes dans votre réfrigérateur (température 3 degrés). Vous pouvez les garder ainsi jusqu'à la date limite de consommation figurant sur les étiquettes de chacune des barquettes contenant les aliments.

**ATTENTION ! APRES CETTE DATE VOUS NE POUVEZ PLUS MANGER VOTRE REPAS.**

## **REMISE EN TEMPERATURE**

**AU FOUR TRADITIONNEL (conseillé : conserve mieux les saveurs des aliments)**

Avec un four électrique, réglez la température à 120°C (sinon les barquettes peuvent fondre). Suivez les indications portées sur l'étiquette (temps et conditions).

Avec un four à gaz, versez le contenu de la barquette dans un plat allant au four. Suivez les indications de l'étiquette (temps et conditions).

## **AU MICRO-ONDES**

Selon le mode de réchauffage indiqué sur l'étiquette (O/F), placez votre barquette dans le micro-ondes **1 à 2 minutes** (puissance 900ww)

## **A LA CASSEROLE (déconseillée)**

Versez le contenu de la barquette dans la casserole, ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau, couvrez et réchauffez lentement sur feu moyen.

### **ETIQUETAGE DES BARQUETTES :**

Les mentions portées :

- ✓ Numéro d'agrément de la cuisine
- ✓ Désignation du produit
- ✓ Date de fabrication
- ✓ Date limite de consommation
- ✓ La température de stockage
- ✓ Temps de remise en température
- ✓ Modalité de cuisson : opercule ouvert, fermé, ou percé
- ✓ Conserver les repas dans votre réfrigérateur

<b>INGREDIENTS</b>	<b>Micro-onde</b>	<b>Four</b>	<b>Casserole</b>	<b>Poêle</b>
Volaille rôtie, brochette de volaille, saucisse boudin andouillette, rôti de porc, de veau, de dinde, côte de porc	Barquette fermée Cuisson douce <b>3 min</b>	Thermostat moyen <b>25 min</b>		Feux doux retourner plusieurs fois
Rôti de bœuf (servir avec les légumes chauds)	Ne pas réchauffer			
Cordon bleu, rissolette de veau poisson pané, frit, meunière omelette	Barquette ouverte Cuisson douce <b>2 min</b>	Thermostat moyen <b>20 min</b>		Feux doux <b>2 min</b> chaque face
Steak haché				<b>1 à 2min</b> chaque face
Viandes en sauce, spaghetti bolognaise, poisson en sauce	Barquette fermée Cuisson douce <b>4 min</b>	Thermostat moyen <b>35 min</b> Film aluminium	Casserole couverte remuer de temps en temps	
Riz, pâtes, semoule, purée – pomme de terre vapeur	Barquette fermée cuisson douce <b>3 min</b>	Thermostat moyen <b>45min</b> film aluminium		
Quiche, pizza, friand	Barquette ouverte Cuisson douce <b>2 min</b>	Thermostat moyen <b>20min</b>		
Pommes sautées, pommes dauphine, pommes duchesse	Barquette ouverte Cuisson douce <b>2 min</b>	Thermostat moyen <b>20min</b>		Feux vifs saisir
Légumes verts, haricots blancs lentilles	Barquette fermée Cuisson douce <b>3 min</b>		Remuer de temps en temps	
Gratins, hachis Parmentier brandade de poisson, courgette, tomate ou chou farci	Barquette ouverte Cuisson douce <b>4 min</b>	Thermostat moyen <b>45 min</b>		