

EXEMPLES DE REPAS

Mardi

Pâté de campagne
Gratin de poissons
Riz pilaf - Brunoise de légumes
Salade de fruits frais
Potage épinards et lard fermier
Fromage blanc

Jeudi

Céleri rave rémoulade
Sauté de bœuf bourguignon
Haricots verts au beurre lié
Biscuit roulé au chocolat à la poire
Potage aux carottes
Yaourt

Samedi

Choux-fleurs vinaigrette
Poulet rôti
Pommes de terre rissolées
Flan aux œufs maison
Soupe de potiron
Crème dessert



Lundi

Salade de carottes vinaigrette
aux zestes d'agrumes
Escalope de dinde sauce
normande
Purée de pommes de terre
Compote pomme et gaufrette
Soupe de panais
Semoule au lait

Mercredi

Salade de pommes de terre et
maquereau
Rôti de porc au jus
Duo petits pois et carottes cuisinées
Fruit de saison
Crème de champignons
Riz au lait

Vendredi

Betteraves pommes vinaigrette
Filet de lieu/colin sauce safranée
Epinards à la crème et pommes
de terre
Yaourt fermier à la framboise
Soupe de lentilles à l'oriental
Tapioca

Dimanche

Mousse de canard
Sauté d'agneau au jus
Flageolets
Forêt Noire
Crème de choux fleurs
Yaourt aux fruits

PORTAGE DE REPAS

CIAS DU CAP SIZUN



- Livraison de repas 7/7j
- Des menus variés, équilibrés et de qualité
- Des régimes alimentaires adaptés
- Une cuisine traditionnelle

CIAS du Cap Sizun
17 rue Lamartine 29770 Audierne
02.98.74.98.98

Du Lundi au Vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h



Les bénéficiaires :

- Les personnes âgées de plus de 60 ans
- Les personnes en situation de handicap
- Les personnes sortant d'hospitalisation
- Résider dans le Cap Sizun -

Les conditions :

Livraison minimum 3 jours par semaine.
Engagement minimum de 15 jours.

La livraison en liaison froide :

Livraison des repas assurée à l'aide d'un véhicule réfrigéré.
Portages réalisés 6 fois/semaine, du lundi au samedi matin.
Repas du dimanche livré le samedi matin.

Livraison entre 7h30 et 12h30.

Possibilité de livraison sous 48H si appel avant 12H00 (hors délais supplémentaire – week-end et jours fériés)



L'équipe :

Les livreurs sont formés sur la connaissance des personnes âgées, la nutrition, l'hygiène alimentaire.

Ils assurent une veille sociale au quotidien.

La formule :

- Une entrée
- Un potage
- Un plat principal
- Son accompagnement
- Un dessert
- Un dessert laitier

Les régimes et textures:

- ◇ Normal
- ◇ Sans sel ajouté
- ◇ Sans sucre ajouté
- ◇ Viande moulignée
- ◇ Lisse



Notre qualité :

Une alimentation variée et équilibrée, adaptée à chacun.

Une attention portée aux régimes et textures alimentaires.

Une cuisine familiale, généreuse, traditionnelle, « comme à la maison ».