



Communauté  
de communes du  
**PROVINOIS**

## PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

Nos repas sont élaborés par une diététicienne et font l'objet d'une attention particulière en termes d'hygiène et de qualité à toutes les étapes de fabrication et de transport.

### LIVRAISON DES REPAS POUR TOUTE LA SEMAINE

3 livraisons par semaine :  
le mardi, le jeudi, et le samedi.  
Entre 6H et 12H30

### DES REPAS VARIÉS ET 3 CHOIX / JOUR

Diffusion des menus toutes les  
semaines (distribués par le livreur  
3 semaines à l'avance)

### CONDITIONNEMENT EN BARQUETTES

Nos barquettes individuelles  
contiennent toutes une DLC \*  
et se réchauffent au micro-ondes.

\* Date limite de consommation

## PROPOSITION DE MENUS CLASSIQUES OU EN RESPECT DES RÉGIMES ALIMENTAIRES

**DIABÉTIQUE**

**HYPOSODÉE  
SANS-SEL**

**TEXTURE MODIFIÉE**

## COMPOSITION DES REPAS

### MIDI

1 entrée  
1 plat protidique  
(viande ou poisson)  
1 légume  
(vert ou féculent)  
1 fromage  
1 dessert

### SOIR

1 potage  
1 laitage  
(fromage ou yaourt)

+ 1/2 pain batard par jour

## EXEMPLE DE MENU



## 3 CHOIX

### MIDI

betterave crue râpée  
ou museau vinaigrette  
ou salade de haricots verts

œ  
coq au vin  
ou aile de raie aux câpres  
ou Lasagne

œ  
Farfalles  
ou brocolis à l'ail  
ou Lasagne

œ  
Fromage blanc  
ou mimolette  
ou tartare

œ  
Poire au vin ou  
cake au citron  
Fruit de saison

## Ayez l'esprit libre, on s'occupe de tout !

Accueil téléphonique  
du lundi au vendredi  
8H30 - 12H30 / 14H - 17H

01.85.80.01.05  
contact@allo-dom.fr