

**CIAS**  
Terres du Lauragais  
Service « Portage de repas »

**Contact**

📍 Pôle de proximité de Caraman  
7 avenue du 8 mai 1945  
31460 Caraman

☎ 05 62 18 42 80 - 06 30 66 92 55

✉ portage.repas@terres-du-lauragais.fr

🌐 www.terres-du-lauragais.fr

Terres du Lauragais  
**Nord**



🌿 **SECTEUR NORD** 🌿  
Service étendu à l'ensemble des  
27 communes



🍷 **Portage** 🧑‍🍳  
**DE REPAS**  
**à domicile**





## CHOIX DES MENUS

Selon le régime souhaité

- Normal
- Sans en sel
- Sans sucre
- Sans sel et sans sucre

## COMPOSITION D'UN MENU

- Potage
- Entrée
- Viande ou poisson
- Féculent ou légume d'accompagnement
- Produit laitier ou fromage
- Dessert ou fruit
- Pain

Repas à thème tout au long de l'année suivant les saisons et les fêtes traditionnelles.



**Le  
REPAS livré  
7,60€**

## Les inscriptions

### Comment commander mes repas pour la première fois ?

#### À L'AIDE D'UNE GRILLE DE MENUS<sup>1</sup>

- > À retirer à l'accueil du pôle de proximité  
**7 avenue du 8 mai 1945 - 31460 Caraman**
- > Demander par mail  
**portage.repas@terres-du-lauragais.fr**

#### POUR LA PREMIÈRE COMMANDE

- > Le délai est de **1 semaine** entre le retour de la convention<sup>2</sup> signée et la première livraison

#### MODIFIER MA COMMANDE EN CAS D'IMPRÉVU (RETOUR OU DÉPART D'HOSPITALISATION...)

- > Les modifications peuvent être prise en compte  
**72h avant la date de livraison** prévue du repas.
- > Sans annulation notifiée, les repas seront facturés
- > **Annuler ma commande le week-end**  
Les annulations doivent être signalées avant le mercredi à 16h

<sup>1</sup> Les grilles des menus sont distribuées tous les mois

<sup>2</sup> Contrat à durée indéterminée

## Nos +

Menus équilibrés conçus par des diététiciens  
Possibilité d'adapter les menus aux régimes  
Livraison par véhicule réfrigéré (prestataire)  
Repas conditionnés en barquettes recyclables

## Un service à la carte

Des repas 7 jours sur 7  
Des commandes en fonction de vos besoins  
Régulièrement ou occasionnellement

## En 2022

61 bénéficiaires  
27 communes membres  
14 328 repas livrés