

**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](http://www.terres-du-lauragais.fr)

**Terres du Lauragais Nord**



➤ **SECTEUR CARAMAN**  
Service actuellement limité  
aux habitants des 27 communes.



Portage   
**DE REPAS**  
à domicile



En lien avec la Communauté de communes  
**Terres du Lauragais**



## CHOIX DES MENUS

> Selon le régime souhaité :

- Normal
- Pauvre en sel
- Pauvre en sucre
- Pauvre en sel et en 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 toute au long de l'année suivant les saisons et les fêtes traditionnelles.



Le  
REPAS livré  
6,56€

## Les inscriptions

Comment commander mes repas pour la première fois ?

### À L'AIDE D'UNE GRILLE DE MENUS\*

> 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**

> Télécharger  
**www.terres-du-lauragais.fr**

### POUR LA PREMIÈRE COMMANDE

> Le délai est de **1 semaine** entre le retour de la commande (et de la convention signée) et la 1<sup>ère</sup> livraison.

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

> Les modifications peuvent être prises en compte **48 heures 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 16 heures

\***Les grilles des menus sont distribuées tous les mois.**



## Nos +

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

## Un service à la carte

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

## En 2018

**97 BÉNÉFICIAIRES**

**26 COMMUNES DESSERVIES**

**16 900 REPAS LIVRÉS**

**9 COLLECTIVITÉS LIVRÉES**

**53 326 KM PARCOURS**