

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 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^{ère} 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 PARCOURUS