

## 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 moulinée
- ◊ 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 ».