

# Le portage de repas à domicile



## Quelle est la fréquence des repas ?

Le service offre une grande souplesse. Il est possible de commander entre un à sept repas par semaine, selon les besoins et les souhaits de chacun. De plus, possibilité de suspendre les repas pour quelques jours.

## Quelle est la composition d'un plateau ?

- Potage
- Entrée
- Viande ou poisson
- Légumes ou féculent
- Fromage
- Dessert
- Pain

Les menus sont élaborés en prenant compte des recommandations du GEM-RCN pour proposer des repas équilibrés et adaptés à la tranche d'âge.

## Qui peut en bénéficier ?


- Les personnes de 65 ans ou plus
- Les personnes ayant un handicap
- Sur justificatif médical (pendant une convalescence ; incapacité de se préparer les repas ponctuellement...)

## Quelle est la fréquence des livraisons ?

Les livraisons sont effectuées du lundi au vendredi en matinée. Les repas du samedi et dimanche sont livrés le vendredi en début d'après-midi.

## Comment nous contacter ?

 05 61 94 73 72

 La Graouade – 759, Route du circuit  
31800 Saint-Gaudens

 [restaurant@sivom-sigma.org](mailto:restaurant@sivom-sigma.org)

## Où sont préparés les repas ?

Les repas sont fabriqués et conditionnés dans notre cuisine centrale à Saint-Gaudens.