

## Composez votre menu !

Les repas se composent d'un potage ou d'un fromage, d'une entrée (2 choix possibles), d'un plat protidique (2 choix possibles), d'un accompagnement (2 choix possibles) et d'un dessert (2 choix possibles). Le pain n'est pas fourni. Les régimes sans sel ou sans sucre sont pris en compte.

Les repas, conditionnés en barquette, sont livrés froids. Ils sont déposés directement dans votre réfrigérateur par un employé de votre mairie ou du CCAS, pour respecter les règles sanitaires en vigueur.

*Les barquettes utilisées pour le conditionnement de nos plats peuvent être déposées dans le tri sélectif du SITCOM, dans le conteneur jaune («emballages en plastiques et en métal, briques alimentaires»). Inutile de les laver, il suffit de bien les vider.*

## Juste à réchauffer, et c'est prêt !



Sortir les aliments du réfrigérateur 15 min avant de les faire réchauffer.



### Au micro-ondes

- 1 • Percer le film plastique avant de placer la barquette dans le micro-ondes.
  - 2 • Faites chauffer \* :
    - 2 min pour les potages.
    - 3 min pour les viandes en sauce et légumes cuisinés.
    - 1 à 2 min pour les viandes rôties et poissons en sauce.
- \* temps recommandé à puissance 800 W.



### À la casserole

- 1 • Verser le contenu de la barquette dans une casserole.
- 2 • Laisser chauffer 5 min à feu moyen.

# Informations pratiques

## La commande des repas

Elle se fait un mois à l'avance, auprès de l'employé de votre mairie ou du CCAS qui assure la livraison.

## L'annulation de repas

Il est tout à fait possible d'annuler un ou plusieurs repas, sans facturation. Il suffit d'en avertir sa mairie ou son CCAS, en respectant les délais indiqués ci-dessous.

Annulation (avant 12h)	Pour le(s) repas du
Lundi	Mercredi
Mardi	Jeudi-Vendredi
Mercredi	Samedi-Dimanche
Jeudi	Lundi
Vendredi	Mardi



## Le coût des repas

MACS apporte son soutien financier aux communes pour le portage de repas à domicile. Les tarifs appliqués tiennent compte des conditions de ressources.

Revenus	Tarif
inférieurs à 7 500 €/an	5,34 €
de 7 500 € à 12 499 €/an	6,95 €
de 12 500 € à 19 999 €/an	8,27 €
de 20 000 € à 29 999 €/an	9,25 €
de 30 000 € à 39 999 €/an	10,09 €
supérieurs à 40 000 €/an	10,85 €
tarif libre	11,40 €

Une partie du coût du repas peut être prise en charge par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou par certaines caisses de retraite.

## Renseignements et inscription

Ce service vous intéresse ? Nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie ou de son CCAS, pour toutes informations complémentaires et modalités d'inscription.

# Portage de repas

À domicile  
7j/7



un service de MACS  
[cc-macs.org](http://cc-macs.org)



## C'EST QUOI?

La Communauté de communes Maremne Adour Côte-Sud propose en partenariat avec les communes ou leurs CCAS un service de portage de repas.

Chaque midi, 7 jours sur 7, et même les jours fériés, vous pouvez disposer, à votre domicile, d'un repas complet et équilibré, préparé par les équipes du pôle culinaire de MACS.

Le service offre une vraie souplesse et s'adapte à vos besoins, pour une prise en charge régulière ou ponctuelle.



Le pôle culinaire labellisé  
« Charte Nationale Qualité Agores ».

# Des menus variés, cuisinés avec de bons produits



1

## Des menus élaborés par une diététicienne

À l'heure où l'alimentation est un véritable enjeu de santé publique, le pôle culinaire de MACS compte dans son équipe une diététicienne.

Elle élabore des menus complets équilibrés, variés et sains, selon vos besoins nutritionnels.



2

## Les produits du terroir

55 %, c'est la part du budget consacrée à l'achat des produits bio, locaux (circuits courts) et sous signes de qualité (IGP, Label Rouge, Bleu Blanc Cœur...).

Le pôle culinaire privilégie les producteurs locaux pour proposer des produits frais, de saison, et soutenir l'agriculture locale.





3

### Une cuisine « tradition »

Les potages sont préparés, chaque fois que cela est possible, à partir de légumes frais, cuisinés à la graisse de canard ou au beurre.

Les viandes sont cuites « à l'ancienne » en cuisson lente, pour conserver goût, fondant et tendreté.

Les légumes sont cuits à la vapeur, pour préserver leur qualité nutritionnelle.

Les laitages (riz au lait, œufs au lait...) sont de « fabrication maison ».



4

Des repas savoureux, équilibrés, à un prix modéré.



## Les spécialités du pôle culinaire ★

Asperges fraîches sauce mousseline

Pot au feu à l'ancienne

Poisson frais à la luzienne

Pastis landais et sa crème anglaise