

## Livret d'accueil



 **04 94 55 30 32**



**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Sud-Est



  
**LE DÉPARTEMENT**



**Repas A Domicile Et Autres Urgences (RADEAU)**

Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale

BP 20142 - 83613 Fréjus Cedex

Responsable : Rémy COLLOT

bureau@radeau.fr - <https://www.radeau.fr/>

SARL au capital de 7622.45 € - Siret 423 152 503 00029

N° FINESS : 83 002 115 0 – Déclaration : SAP423152503

# Présentation de RADEAU

Depuis *octobre 1998*, RADEAU assure un service de portage repas sur les communes de **Roquebrune sur Argens, Puget sur Argens, Le Muy, La Motte**.

*En 2002*, RADEAU est Conventionné à l'Allocation personnalisée d'autonomie (Apa) par le Conseil Départemental du Var.

*Avril 2003*, nous intervenons à **Saint Raphaël**.

*Octobre 2004*, le secteur s'est étendu sur les communes de **Cogolin, Gassin, Ramatuelle, Plan de la Tour et Bagnols en Forêt**.

*Juin 2005*, **Les Adrets de l'Estérel, Fayence, Montauroux, Callian, Seillans, Tourrettes et Saint Paul en Forêt** sont également desservis.

*Novembre 2009*, **Trans en Provence, Vidauban, Fréjus** et ses divers quartiers sont intégrés au service.

*Janvier 2010*, RADEAU est habilité à la **Prestation de Compensation du Handicap (PCH)** par le Conseil Départemental du Var.

*Janvier 2011*, intervention sur le **Cannet des Maures et les Arcs**.

*Juillet 2011*, une convention est signée entre RADEAU et la **CARSAT Sud Est** et la **CPAM**. Les retraités du régime général peuvent bénéficier d'une participation de leur caisse de retraite après acceptation du dossier par cette dernière.

*Novembre 2013*, RADEAU est primé à **France Qualité Performance PACA** pour son plan de continuité de service de portage repas et crée un partenariat avec **ACAP Provence Azur**.

*Avril 2014*, RADEAU renouvelle sa déclaration auprès de la DIRECCT sous le numéro : **SAP423152503** et la ville de **Draguignan** est desservie.

*Juin 2014*, RADEAU est primé au **challenge RSE UPV**.

*Novembre 2017*, RADEAU devient **Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale**.

*Décembre 2017*, RADEAU est primé lors des **trophées RSE PACA** pour le département du **VAR** dans les entreprises de moins de 10 salariés.

*2022* RADEAU obtient le label « **Qualité de Vie et des Conditions de Travail** » (QVCT) pour ses bonnes relations de dialogue social et l'équipe est primée dans la catégorie, « **sécurité routière** » de la cérémonie « les pros ont du talent ».

*2024* RADEAU est accompagnée pour effectuer sa mesure d'impact social.

5 types de menus sont proposés : normal, pauvre en sel, pauvre en sucre, pauvre en sel pauvre en sucre et mixé.

La livraison des repas est assurée par 6 véhicules frigorifiques personnalisés tous les jours de la semaine.

11 salariés assurent le suivi du service, Ils sont formés aux méthodes HACCP (maîtrise des risques alimentaires), aux gestes de premiers secours, à la conduite de véhicules utilitaires et à la gestion des problèmes relationnels rencontrés.

Les agents de portage portent un uniforme permettant d'être facilement identifiés.

# Différentes formules proposées par RADEAU

(Tarifs au 01/01/2025)

Formule 1*	<b>13,1 € TTC</b>	Formule 2*	<b>15,1 € TTC</b>	Formule 3*	<b>17,9 € TTC</b>
Dont livraison	6,47 € TTC	Dont livraison	7,27 € TTC	Dont livraison	8,69 € TTC
Montant réduction fiscale incluse	9,87€ TTC	Montant réduction fiscale incluse	11,47€ TTC	Montant réduction fiscale incluse	13,56 € TTC
Menu A ou menu B*		Menu A ou menu B*		Menu A et menu B*	
Un pain de 70 grs.		Un pain de 70 grs.		Un pain de 70 grs.	
M i d i	Une entrée	M i d i	Une entrée	M i d i	Une entrée
	Un plat protidique		Un plat protidique		Un plat protidique
	Un accompagnement		Un accompagnement		Un accompagnement
	Un laitage		Un laitage		Un laitage
	Un dessert		Un dessert		Un dessert
		C o l l o n	Un potage	D i n e r	Une entrée
			Un dessert		Un plat complet
					Un laitage
					Un dessert

\* disponibilité en fonction des régimes

Prestations supplémentaires  
livrables en complément du  
plateau repas (tarif janvier 2025)

1 baguette 200 grs	1,00 €
1 baguette sans sel 200 grs	1,00 €
1 pain de mie tranché 450 grs	3,00 €
1 baguette traditionnelle	1,00 €
1 pain 5 céréales tranché 450 grs	3,00 €
1 pain complet tranché 400 grs	3,00 €

# ***La conservation de vos repas***

## 1) Au réfrigérateur

- **Nettoyer régulièrement votre réfrigérateur** avec un produit désinfectant (au moins une fois par mois).
- Dégivrer (au moins 1 fois par trimestre).
- Respecter une température de **0 à 4°C** (installer un thermomètre).
- En cas de panne du réfrigérateur ou de remontée en température, jeter la marchandise.
- **Evacuer** les barquettes dont la **Date Limite de Consommation** inscrite sur les étiquettes est **dépassée**.

## 2) La préparation des repas

- Conserver les repas au réfrigérateur jusqu'au réchauffage (ne pas les sortir une heure avant).
- Réchauffer et consommer les aliments rapidement.
- **Ne pas congeler vos barquettes.**
- Eplucher les fruits ou les laver dans une eau vinaigrée.

## 3) Le rangement dans le réfrigérateur

- Sauf avis contraire de votre part, votre agent de portage rangera votre repas dans le réfrigérateur.

## 4) L'adaptation de notre prestation

- Si vous rencontrez des soucis de visions, nous pouvons ajouter des étiquettes fluos sur les plats à faire réchauffer.
- Pour agrémenter les salades vertes, RADEAU peut vous fournir sur simple demande auprès de vos agents de portage des dosettes de vinaigrette ou de la mayonnaise.

## 5) Une livraison avec des véhicules frigorifiques

- RADEAU est enregistré auprès de la **Direction Départementale de la Protection des Populations du Var** sous le numéro d'enregistrement **83.061.786**.
- Le transfert des repas du véhicule à votre logement se fait à l'aide de glacières.

# ***La confection de vos repas***

La préparation de vos repas est confiée à GARIG, une entreprise régionale de restauration à taille humaine enregistrée sous le n° FR 83.061.227 CE, dont la cuisine est située à Fréjus. Vos repas sont élaborés en liaison froide.

Les légumes et fruits servis proviennent majoritairement de productions françaises en circuit court. La priorité est clairement donnée aux produits frais et aux préparations « faites maison ». Les plats protéinés et les entrées mixées sont confectionnés dans une cuisine spécialisée (Nutrisens).

- Les viandes fraîches sont d'origine française et sont labellisées (à l'exception des viandes hachées).
- Les poissons disposent du Label pêche durable « MSC ».
- Le pain frais est cuit dans un four à granulés de bois, produit par la boulangerie artisanale « Palais des délices », située à Fréjus.

# Convention de portage repas à domicile

Il est convenu la présente convention entre :

Madame\* et/ou Monsieur\* .....

Domicilié (e) à .....

Sollicitant la livraison de repas à domicile,  
Dénommé(e) ci-dessus le(s) bénéficiaire(s), d'une part

Et

La SARL Repas A Domicile Et Autres Urgences (RADEAU) est une **Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale** dont le siège social est situé 173 rue d'Auriasque BP 20142 83613 Fréjus CEDEX, immatriculée au registre du commerce de Fréjus (n° 423 152 503 00029) d'autre part.

## ARTICLE 1 - RYTHME

Les commandes sont à **effectuer 2 semaines avant la livraison des plateaux.**

Le bénéficiaire est libre de ne pas renouveler sa commande.

La livraison s'effectuera\* : 8h00 - 9h00 - 10h00 - 11h00 - 12h00 - 13h00 - 14h00 - 15h00 - 16h00 - 17h00

## ARTICLE 2 - REGIME PARTICULIER

Pauvre en sel\* - Pauvre en sucre\* - Normal\* - Pauvre en sel pauvre sucre\*- Mixé\*.

## ARTICLE 3 - ORGANISATION DES LIVRAISONS

Jours de livraison	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Date de consommation des repas	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Samedi	Dimanche Lundi

## ARTICLE 4 - MODIFICATIONS DE COMMANDES

Toute modification doit être faite en respectant un délai de **48 heures avant la livraison** (hors week-end et jours fériés) (tableau ci-joint). **Passé ce délai, les repas seront facturés quelle que soit la raison.**

En cas de **départ inopiné**, il est indispensable de prévenir le bureau au **04 94 55 30 32**.

## ARTICLE 5 - LES ALLERGENES ALIMENTAIRES

Notre fournisseur, GARIG, manipule tous types d'aliments, des traces possibles de : poisson, mollusque, crustacé, œuf, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.

**RADEAU ne serait être mis en cause en cas d'allergie à l'une des substances citées ci-dessus.**

## ARTICLE 6 - REGLEMENT

Le règlement se fera le 10 du mois suivant par **mandat SEPA** (anciennement appelé prélèvement bancaire) après avoir remis au préalable la facture correspondante.

RADEAU étant **conventionnée à l'A.P.A. et à la P.C.H.**, le Conseil Départemental pourra régler directement RADEAU dès lors que RADEAU est identifiée comme prestataire sur le plan d'aide pour la période de facturation concernée. Le bénéficiaire sera alors prélevé de la différence entre la facture et la participation de l'A.P.A. ou la P.C.H. Il en sera de même pour les plans d'aide OSCAR proposées par la **CARSAT Sud Est**, la **CPAM**, et diverses **mutuelles ou assurances**.

RADEAU bénéficie du régime de déclaration auprès de la DDETS n°**SAP423152503** vous pouvez bénéficier **d'une déduction d'impôt ou d'un crédit d'impôt** égal à 50% des dépenses concernant les frais de livraisons que vous avez engagé dans l'année fiscale (article 199 sexdecies du Code Général des Impôts).

**ARTICLE 7 - PRIX** (Tarif TTC au 01/01/2025) selon les formules ci-jointes à ce document

<b>Formule à 13.10 €</b>		<b>Formule à 15,10 €</b>		<b>Formule à 17.90 €</b>	
Un pain de 70 grs.		Un pain de 70 grs.			Un pain de 70 grs.
M i d i	Une entrée	M i d i	Une entrée	M i d i	Une entrée
	Un plat protidique		Un plat protidique		Un plat protidique
	Un accompagnement		Un accompagnement		Un accompagnement
	Un laitage		Un laitage		Un laitage
	Un dessert		Un dessert		Un dessert
		C o l l o n a	Un potage	D i n e r	Une entrée
			Un dessert		Un plat complet
					Un laitage
					Un dessert

**ARTICLE 8 - REGLES PARTICULIERES**

Le bénéficiaire a pris connaissance des **informations de conservation** ci-jointe.

Afin d'éviter tout incident, les chiens devront être attachés pendant la présence de l'agent de portage repas.

En cas d'absence du bénéficiaire le jour de la livraison, aucun remboursement ne pourra être exigé.

Le contractant déclare ne pas être sous un mandat de protection (**tutelle, curatelle, sauvegarde de justice**).

**ARTICLE 9 - CONTINUITÉ DE SERVICE**

RADEAU s'engage depuis plus de 25 ans à mettre en œuvre tous les moyens nécessaires dont elle dispose afin d'assurer la livraison de vos repas. RADEAU ne saurait être mis en cause, en cas d'impossibilité de livraison due à un cas de force majeure indépendant de sa volonté.

**ARTICLE 10 - MEDIATION DE LA CONSOMMATION**

En cas de litige avec notre service, contactez-nous au **04 94 55 30 32** ou par mail à **mediation@radeau.fr** puis notre médiateur de la consommation : Médiation de la Consommation ANM CONSO 2 rue de Colmar 94300 Vincennes ou [www.anm-conso.com](http://www.anm-conso.com).

**ARTICLE 11 - MALTRAITANCE**

Vous ou quelqu'un de votre environnement êtes victime d'une maltraitance, **parlez-nous en** ou appelez le **3977**.

Fait à..... le.....

Signatures en autant d'exemplaires que de parties.

Le bénéficiaire

Pour RADEAU

Les données personnelles collectées par RADEAU font l'objet d'un traitement ayant pour finalité le service de repas à domicile le service.

Les données personnelles recueillies par RADEAU ne seront pas communiquées, pas cédées, pas revendues, ni transférées à des tiers.

Conformément à la loi du 20 juin 2018, relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel,

Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent ainsi que d'un droit d'opposition, du droit à la limitation du traitement, à l'effacement et à la portabilité.

Vous pouvez exercer ces droits par courrier postal à RADEAU - BP 20142-83613 Fréjus, ou par mail à [contact@radeau.fr](mailto:contact@radeau.fr).

\* Rayer la mention inutile

# ***Les 12 engagements RADEAU***

1. Assurer une continuité de service 365 jours par an depuis plus de 25 ans.
2. Réceptionner vos appels du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00.
3. Mettre en place le service de portage repas dans les 48 heures ouvrées.
4. Rencontrer à leur domicile les futurs bénéficiaires, leur présenter le service et les éventuelles prises en charge.
5. Suivre et contrôler les règles d'hygiène (rangement des repas dans le réfrigérateur du bénéficiaire).
6. Être facilement identifiable (tenues pour le personnel et véhicules siglés).
7. Établir un lien entre les différents intervenants à domicile.
8. Effectuer une enquête qualité tous les ans.
9. Remettre une tarification claire et une facture mensuelle.
10. Être ponctuel (en cas de retard de plus de 45 minutes, le bénéficiaire est prévenu).
11. Représenter le jour ouvrable suivant le plateau-repas en cas d'absence.
12. Faire intervenir du personnel de qualité et qualifié (formé aux premiers secours, aux règles d'hygiène, à la prévention de la maltraitance et aux troubles cognitifs).

En tant qu'Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale, **RADEAU** est soucieuse de son environnement.

C'est pourquoi, nous incitons chaque nouveau bénéficiaire à recycler les barquettes de leurs plateaux repas par le biais du tri sélectif.

**Nos bénéficiaires recyclent à ce jour 40 % de leurs déchets.**



**Recycler permet de fabriquer de nouveaux produits à partir des déchets récupérés.**

**Les bénéfices du recyclage sont nombreux :**

- Moins de déchets enfouis en décharge
- Plus de ressources naturelles non renouvelables, d'eau et d'énergie économisées
- Moins de pollution engendrée

**Triez, de petits gestes, pour de grands effets !!!**

**RADEAU**, par le biais de ses agents de portage de repas, invite également à recycler les piles et les petites batteries usagées.



Nous distribuons à tous nos bénéficiaires des emballages en carton afin de collecter leurs piles usagées.

**Collecter et recycler devient alors plus facile** et plus pratique du fait que nous nous chargeons de récupérer les piles de nos bénéficiaires.

En 2022, 25 kilos de piles ont ainsi pu être recyclées.

# Convention de portage repas à domicile

Il est convenu la présente convention entre :

Madame\* et/ou Monsieur\* .....

Domicilié (e) à .....

Sollicitant la livraison de repas à domicile,  
Dénommé(e) ci-dessus le(s) bénéficiaire(s), d'une part

Et

La SARL Repas A Domicile Et Autres Urgences (RADEAU) est une **Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale** dont le siège social est situé 173 rue d'Auriasque BP 20142 83613 Fréjus CEDEX, immatriculée au registre du commerce de Fréjus (n° 423 152 503 00029) d'autre part.

## ARTICLE 1 - RYTHME

Les commandes sont à **effectuer 2 semaines avant la livraison des plateaux.**

Le bénéficiaire est libre de ne pas renouveler sa commande.

La livraison s'effectuera\* : 8h00 - 9h00 - 10h00 - 11h00 - 12h00 - 13h00 - 14h00 - 15h00 - 16h00 - 17h00

## ARTICLE 2 - REGIME PARTICULIER

Pauvre en sel\* - Pauvre en sucre\* - Normal\* - Pauvre en sel pauvre sucre\*- Mixé\*.

## ARTICLE 3 - ORGANISATION DES LIVRAISONS

Jours de livraison	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Date de consommation des repas	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Samedi	Dimanche Lundi

## ARTICLE 4 - MODIFICATIONS DE COMMANDES

Toute modification doit être faite en respectant un délai de **48 heures avant la livraison** (hors week-end et jours fériés) (tableau ci-joint). **Passé ce délai, les repas seront facturés quelle que soit la raison.**

En cas de **départ inopiné**, il est indispensable de prévenir le bureau au **04 94 55 30 32**.

## ARTICLE 5 - LES ALLERGENES ALIMENTAIRES

Notre fournisseur, GARIG, manipule tous types d'aliments, des traces possibles de : poisson, mollusque, crustacé, œuf, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.

**RADEAU ne serait être mis en cause en cas d'allergie à l'une des substances citées ci-dessus.**

## ARTICLE 6 - REGLEMENT

Le règlement se fera le 10 du mois suivant par **mandat SEPA** (anciennement appelé prélèvement bancaire) après avoir remis au préalable la facture correspondante.

RADEAU étant **conventionnée à l'A.P.A. et à la P.C.H.**, le Conseil Départemental pourra régler directement RADEAU dès lors que RADEAU est identifiée comme prestataire sur le plan d'aide pour la période de facturation concernée. Le bénéficiaire sera alors prélevé de la différence entre la facture et la participation de l'A.P.A. ou la P.C.H. Il en sera de même pour les plans d'aide OSCAR proposées par la **CARSAT Sud Est**, la **CPAM**, et diverses **mutuelles ou assurances**.

RADEAU bénéficie du régime de déclaration auprès de la DDETS n°**SAP423152503** vous pouvez bénéficier **d'une déduction d'impôt ou d'un crédit d'impôt** égal à 50% des dépenses concernant les frais de livraisons que vous avez engagé dans l'année fiscale (article 199 sexdecies du Code Général des Impôts).

**ARTICLE 7 - PRIX** (Tarif TTC au 01/01/2025) selon les formules ci-jointes à ce document

<b>Formule à 13.10 €</b>		<b>Formule à 15,10 €</b>		<b>Formule à 17.90 €</b>	
Un pain de 70 grs.		Un pain de 70 grs.			Un pain de 70 grs.
M i d i	Une entrée	M i d i	Une entrée	M i d i	Une entrée
	Un plat protidique		Un plat protidique		Un plat protidique
	Un accompagnement		Un accompagnement		Un accompagnement
	Un laitage		Un laitage		Un laitage
	Un dessert		Un dessert		Un dessert
		C o l m a	Un potage	D i n e r	Une entrée
			Un dessert		Un plat complet
					Un laitage
					Un dessert

**ARTICLE 8 - REGLES PARTICULIERES**

Le bénéficiaire a pris connaissance des **informations de conservation** ci-jointe.

Afin d'éviter tout incident, les chiens devront être attachés pendant la présence de l'agent de portage repas.

En cas d'absence du bénéficiaire le jour de la livraison, aucun remboursement ne pourra être exigé.

Le contractant déclare ne pas être sous un mandat de protection (**tutelle, curatelle, sauvegarde de justice**).

**ARTICLE 9 - CONTINUITÉ DE SERVICE**

RADEAU s'engage depuis plus de 25 ans à mettre en œuvre tous les moyens nécessaires dont elle dispose afin d'assurer la livraison de vos repas. RADEAU ne saurait être mis en cause, en cas d'impossibilité de livraison due à un cas de force majeure indépendant de sa volonté.

**ARTICLE 10 - MEDIATION DE LA CONSOMMATION**

En cas de litige avec notre service, contactez-nous au **04 94 55 30 32** ou par mail à **mediation@radeau.fr** puis notre médiateur de la consommation : Médiation de la Consommation ANM CONSO 2 rue de Colmar 94300 Vincennes ou [www.anm-conso.com](http://www.anm-conso.com).

**ARTICLE 11 - MALTRAITANCE**

Vous ou quelqu'un de votre environnement êtes victime d'une maltraitance, **parlez-nous en** ou appelez le **3977**.

Fait à..... le.....

Signatures en autant d'exemplaires que de parties.

Le bénéficiaire

Pour RADEAU

Les données personnelles collectées par RADEAU font l'objet d'un traitement ayant pour finalité le service de repas à domicile le service.

Les données personnelles recueillies par RADEAU ne seront pas communiquées, pas cédées, pas revendues, ni transférées à des tiers.

Conformément à la loi du 20 juin 2018, relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel,

Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent ainsi que d'un droit d'opposition, du droit à la limitation du traitement, à l'effacement et à la portabilité.

Vous pouvez exercer ces droits par courrier postal à RADEAU - BP 20142-83613 Fréjus, ou par mail à [contact@radeau.fr](mailto:contact@radeau.fr).

\* Rayer la mention inutile







## CONTACTS EN CAS DE PROBLEMES

### Personne 1 :

Nom : ..... Prénom : .....  
☎ : ..... ① : .....  
Lien de parenté : .....

### Personne 2 :

Nom : ..... Prénom : .....  
☎ : ..... ① : .....  
Lien de parenté : .....

### Personne 3 :

Nom : ..... Prénom : .....  
☎ : ..... ① : .....  
Lien de parenté : .....

### Médecin\* :

Nom : ..... Prénom : .....  
☎ : ..... ① : .....

### Infirmier(e)\* :

Nom : ..... Prénom : .....  
☎ : ..... ① : .....

### Kinésithérapeute\* :

Nom : ..... Prénom : .....  
☎ : ..... ① : .....

### Service d'Aide à Domicile\* :

Nom : .....  
☎ : ..... ① : .....

### Service de téléassistance\*

Nom : .....  
☎ : ..... ① : .....

### Pharmacie\* :

Nom : .....  
☎ : ..... ① : .....

J'accepte que mes informations récoltées soient hébergées sur « Azurezo » (outil promu par l'ARS PACA permettant la coordination des parcours de santé entre professionnels).

Pour de plus amples renseignements : <https://iess.fr/qui-sommes-nous/>

Signature

Fait à ..... le .....

# **Remise de clés par le bénéficiaire du service à RADEAU**

## **Service de portage repas**

Remise de clés par M\* Mme\* .....

Demeurant .....  
.....

Remet ce jour un trousseau de clés à M\* Mme\* .....

Agissant en tant que représentant de la SARL Repas A Domicile Et Autres Urgences (RADEAU).

RADEAU s'engage à ne mettre aucun nom sur le trousseau remis.

Le trousseau se compose de ..... clé (s).

Il permet d'ouvrir : la porte palière\*, le portail\*, la porte du garage, le cabanon\*, la porte principale de la maison\*, l'accès à une pièce attenante à l'habitation principale\*, cadenas\* autres \*

.....

RADEAU est assuré auprès de « *Generali* » en cas de vol ou de pertes des clés.

Fait-le .....

Signature RADEAU

**Exemplaire bénéficiaire \*Rayer la mention inutile**

---

Remise de clés par M\* Mme\* .....

Demeurant .....  
.....

Remet ce jour un trousseau de clés à M\* Mme\* .....

Agissant en tant que représentant de la SARL Repas A Domicile Et Autres Urgences (RADEAU).

RADEAU s'engage à ne mettre aucun nom sur le trousseau remis.

Le trousseau se compose de ..... clé (s).

Il permet d'ouvrir : la porte palière\*, le portail\*, la porte du garage, le cabanon\*, la porte principale de la maison\*, l'accès à une pièce attenante à l'habitation principale\*, cadenas\* autres \*

.....

RADEAU est assuré auprès de « *Generali* » en cas de vol ou de pertes des clés.

Fait-le .....

Signature bénéficiaire

**Exemplaire RADEAU \*Rayer la mention inutile**



# JOURNAL DE PESÉES

**NOM :**

**PRÉNOM :**

**ANNÉE :**

MOIS	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	VARIATION
<i>Janvier</i>					
<i>Février</i>					
<i>Mars</i>					
<i>Avril</i>					
<i>Mai</i>					
<i>Juin</i>					

MODE D'EMPLOI

Je me pèse  
tous les

**7** JOURS

En cas de  
variation  
de plus ou  
moins

**3** KG

*Sur une période de 1 mois*

**J'ALERTE MON  
MÉDECIN TRAITANT**

# JOURNAL DE PESÉES

**NOM :**

**PRÉNOM :**

**ANNÉE :**

MOIS	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	VARIATION
<i>Juillet</i>					
<i>Août</i>					
<i>Septembre</i>					
<i>Octobre</i>					
<i>Novembre</i>					
<i>Décembre</i>					

MODE D'EMPLOI

Je me pèse  
tous les

**7**

**JOURS**

En cas de  
variation  
de plus ou  
moins

**3**

**KG**

*Sur une période de 1 mois*

**J'ALERTE MON  
MÉDECIN TRAITANT**

Tel: 04 94 55 30 32 www.radeau.fr bureau@radeau.fr

## Organisation des livraisons de plateaux repas

Jours de livraison	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Jours de consommation des repas	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
				Samedi	Lundi

Les couleurs correspondent aux couleurs des étiquettes de vos plats

**Les commandes sont à passer 15 jours à l'avance**

## Description étiquette de la barquette



## Précautions de conservation

Conserver les repas au réfrigérateur à une température de **4°C maxi**.  
**Ne pas congeler** et **bien respecter les dates** limites de consommation.

## Réchauffage

**Percer l'angle de la barquette avec la pointe du couteau ou une fourchette** puis la mettre dans le four **micro-ondes 2 à 3 minutes** selon la puissance du four.

Les salades et le rosbif ne sont pas à faire réchauffer.

## Amélioration des saveurs

Chacun a des goûts différents, n'hésitez pas à agrémenter vos plats.  
 Afin de limiter l'apport de sel, il importe d'en relever le goût en faisant appel aux saveurs acides et/ou aux herbes et aromates à goût fort : le vinaigre, le citron, l'ail, l'oignon, l'échalote, les épices (poivre, piment, Curry, safran, paprika...) sont de ce fait indispensables pour réaliser des mets sapides.

