



GUIDE PRATIQUE

Portage de repas



05 49 44 59 99

35 rue du Touffenet

86 000 POITIERS

presenceverteservices.com

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Les formules et menus | 4 |
| Adapter la texture de mes plats | 5 |
| Bien choisir avec mon menu | 6 |
| Passer ma commande | 7 |
| Comment lire les emballages ? | 8 |
| Conserver mes repas | 9 |
| Réchauffer mes plats | 9 |
| La facturation | 10 |
| Quelles aides financières ? | 10 |
| Composition des salades | 11 |
| Composition des potages | 14 |
| Composition des poêlées | 16 |
| Et aussi : la téléassistance | 18 |
| Astuce : le coffre à clés | 19 |
| Parrainage : l'offre ambassadeur | 19 |



Les formules et menus

Menus Équilibre ou repas à la carte

Chaque semaine, deux menus élaborés par une diététicienne et des plats variés pour manger selon mes envies.

Les Petits Plats d'Amandine

Une gamme de menus gourmands aux recettes originales. Entrée, plat, garniture, dessert. Contenu et texture fixes. Non disponible en régimes santé spécifiques.

Menus santé

Pauvre en Sucre / Pauvre en Sel / Pauvre en Sucre et en Sel / Mouliné (menu composé de terrines et de purées pour ceux qui ne peuvent plus mâcher.)



Je peux demander une préparation sans sauce si je le souhaite (sauf avec Les Petits Plats d'Amandine). Du pain, classique ou sans sel, est disponible en supplément.

LE CONCEPTEUR - CHOLLET TRAITEUR

Cette société familiale d'artisans traiteurs conçoit des repas pour tous types d'événements et en liaison froide. Elle existe depuis 1997, avec une antenne à La Rochelle, Niort et Parthenay.

Nous travaillons en collaboration avec l'équipe de Parthenay pour élaborer vos plats et menus.



Adapter la texture de mes plats

Je peux adapter la texture de mes plats en coupé fin ou en haché.

Si je choisis la texture «haché»

Quelques plats ne pourront pas être hachés si je demande cette texture. Dans ce cas, soit ils sont préparés directement en coupé fin, soit ils restent en texture traditionnelle.

Les plats suivants sont concernés :

Plats sans changement de texture

- Poisson (filet, soufflé, paupiette)
- Moules
- Brandade
- Gratin de fruits de mer
- Hachis Parmentier
- Moussaka
- Bœuf bolognaise
- Chili con Carne

Plats préparés en coupé fin

- Poisson pané
- Quenelles
- Boudin noir
- Œuf
- Quiche et tarte
- Omelette
- Lasagnes



Bien choisir avec mon menu

| LUNDI 5 juillet 2021 | |
|---|--|
| Menus élaborés par la diététicienne | <input type="checkbox"/> Menu Equilibre N° 1 |
| | Céleri rémoulade |
| | Boudin noir |
| | Purée de pommes de terre |
| | Bleu |
| | Pêche |
| | <input type="checkbox"/> Menu Equilibre N° 2 |
| | Chou fleur vinaigrette |
| | Dos de colin oseille |
| | Courgettes à l'ail |
| Fromage blanc nature | |
| Semoule au lait | |
| Potage poireaux pommes de terre | |
| ENTRÉES | <input type="checkbox"/> Salade du Puy |
| | <input type="checkbox"/> Céleri rémoulade |
| | <input type="checkbox"/> Andouille |
| | <input type="checkbox"/> Chou fleur vinaigrette |
| VAIDES / POISSONS | <input type="checkbox"/> Moussaka + Salade verte |
| | <input type="checkbox"/> Boudin noir |
| | <input type="checkbox"/> Dos de colin oseille |
| | <input type="checkbox"/> Rissollette de porc |
| GARNITURES | <input type="checkbox"/> Salade verte |
| | <input type="checkbox"/> Purée de pommes de terre |
| | <input type="checkbox"/> Courgettes à l'ail |
| FROMAGES / LAITAGES | <input type="checkbox"/> Poêlée forestière |
| | <input type="checkbox"/> Fromage ail et fines herbes |
| | <input type="checkbox"/> Bleu |
| | <input type="checkbox"/> Fromage blanc nature |
| DESSERTS / FRUITS | <input type="checkbox"/> Petit suisse |
| | <input type="checkbox"/> Crème chocolat |
| | <input type="checkbox"/> Pêche |
| | <input type="checkbox"/> Semoule au lait |
| | <input type="checkbox"/> Compote de pomme |
| <input type="checkbox"/> Pain | |
| <input type="checkbox"/> 6 éléments <input type="checkbox"/> 5 éléments <input type="checkbox"/> 4 éléments | |

Jour du repas

Les menus préétablis : Equilibre 1 et 2

Entrée, plat, garniture, fromage et dessert. Je coche la case pour les commander. Si je ne prends que 4 éléments, je raye celui à supprimer (*hors plat et garniture*).

Le potage

À la carte

- **Je prends obligatoirement un plat et une garniture**
Cela compte pour 2 éléments.
- **Je complète comme je veux** en cochant parmi les potages, entrées, fromages, et desserts pour avoir 4, 5 ou 6 éléments, plat et garniture compris.
- **Si je coche une case plat colorée, pas besoin de choisir une garniture, elle est incluse.** Si je coche une case plat blanche, je peux prendre la garniture de mon choix.

Le pain

Réservé à l'agent de portage



Les Petits Plats d'Amandine sont distribués sur une feuille à part. Leur contenu et leur texture sont fixes. Ils ne sont pas disponibles en régimes santé spécifiques.

Passer ma commande



Je prends des repas pour tous les jours ou quelques-uns dans la semaine, selon mes besoins.

- **Par papier** : chaque semaine, une feuille de couleur à conserver et une blanche à rendre. La gamme gourmande «Les Petits Plats d’Amandine» est sur une feuille à part.
- **Par mail** : j’indique une adresse à laquelle m’envoyer les feuilles de menus. Je les imprime pour les compléter, avant de les retourner par mail à pvs@poitou.msa.fr

IMPORTANT

Je passe ma commande **avant 15h le mardi précédant la semaine concernée**. Au delà, le respect de mes choix n’est plus garanti.

En cas de modification définitive ou d’absence, je préviens rapidement Présence Verte Services (au moins une semaine avant, dans la mesure du possible.)

Comment lire les emballages ?

L'étiquette de la poche

Nom et Prénom

Jour du repas

Ma tournée de livraison

La texture

Le menu (*Équilibre, À la carte, Amandine, Régime*)

L'entrée

La température de conservation recommandée

Le plat

La garniture

Le dessert



présence vertes services
libres et écoresponsables



Les petits plats
d'Amandine

Sur la barquette

NOM DU PLAT / CONTENU DE LA BARQUETTE

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 grammes (*Énergie/ calories, matières grasses, glucides, protéines et sel*)

La méthode de conditionnement

Date Limite de Consommation

La température de conservation recommandée

Conserver mes repas

- Je conserve toujours mes plats au réfrigérateur (à une température entre 2 et 4°C maximum).
- Je vérifie et je respecte les DLC (Dates Limites de Consommation) avant de manger un plat.
- Je ne réchauffe mes plats qu'une seule fois.
- La congélation reste déconseillée, pour conserver la qualité nutritionnelle et visuelle des plats.



Par mesure d'hygiène alimentaire, mes repas ne sont jamais laissés devant ma porte, même dans une glacière.

Réchauffer mes plats

Je peux remettre mes plats en température de trois façons différentes, selon ma préférence :



Au micro-ondes

1. Percer le film (le retirer pour les produits panés).
2. Réchauffer 2 minutes (plat chaud) ou 1 min 30 (potage).



Au four traditionnel

1. Mettre le contenu de la barquette dans un plat.
2. Réchauffer 15 à 20 minutes, thermostat 5 (140 C°).



À la casserole

1. Verser le contenu de la barquette dans la casserole.
2. Réchauffer à feu doux jusqu'à la température voulue.



Conseil : Pour les plats comme le gigot d'agneau ou le rôti de bœuf, mettre la viande à part, réchauffer la garniture et le jus puis napper le jus sur la viande froide.

La facturation

Je reçois ma facture chaque mois.

Le prélèvement automatique est privilégié. Une autorisation à retourner signée avec un RIB est fournie avec mon contrat. Le prélèvement s'effectue à terme échu, au 15 du mois suivant (exemple: les repas de janvier sont prélevés le 15 février).

Si toutefois je choisis le chèque, je l'adresse à l'ordre de Présence Verte Services avec le talon de paiement sur ma facture.



Mes chèques CESU (Chèque Emploi Services Universel) préfinancés sont aussi acceptés.

Quelles aides financières ?



Grâce à l'agrément Services à la Personne, je peux bénéficier d'un avantage fiscal.

L'APA / AIDE SOCIALE

Calculées selon ma situation, elles peuvent financer une partie de mon portage de repas.

LA MSA

La Mutualité Sociale Agricole peut m'accorder sous conditions une aide forfaitaire annuelle.

CAISSE RETRAITE / MUTUELLE

Ma mutuelle ou ma caisse de retraite (principale ou complémentaire) peuvent aussi m'accompagner.

LES CONVENTIONS

Les communes partenaires de Présence Verte Services bénéficient d'avantages tarifaires. Plus d'infos au 05 49 44 59 99. Non cumulables avec d'autres aides.

LA REMISE SENIOR

0,10€ de remise par repas, pour les personnes de 80 ans et plus non imposables. Présenter le dernier avis d'impôts. Non cumulable avec d'autres aides.

Composition des salades - 1

| | |
|----------------------|--|
| Alsacienne | Chou blanc, emmental, lardons, vinaigrette |
| Arc en ciel | Riz, croq'salade, vinaigrette |
| Argenteuil | Asperges vertes, tomates cerises, poulet émincé, mayonnaise, jus de citron, ciboulette |
| Artichauts | Cubes d'artichauts et de tomates, fèves, vinaigrette |
| Asiatique | Chou blanc émincé, soja, carottes râpées, crevettes roses, sauce soja et huile d'olive |
| Bellevue | Langue de bœuf, tomates, oignons, huile d'olive |
| Blé au poulet | Blé, émincé de poulet, croq salade, vinaigrette |
| Blé au thon | Blé, thon, tomates en cubes et vinaigrette |
| Blé fantaisie | Blé, petits pois doux, maïs doux, champignons émincés, poivrons rouges, haricots beurre, aubergines, vinaigrette |
| Boucholeurs | Pommes de terre, moules, mayonnaise au curry |
| Brésilienne | Tomates, cœurs de palmier, ananas, maïs, vinaigrette |
| Bretonne | Choux fleurs, maïs, tomates, vinaigrette |
| Bulgare | Carottes, concombres, yaourt, ciboulette |
| Californienne | Haricots rouges, poivrons, oignons, huile d'olive, vinaigre de vin |
| Catalane | Riz, moules, tomates, chorizo, vinaigrette |
| Chinoise | Pâtes chinoises, cocktail fruits de mer, soja, carottes râpées, sauce soja, huile d'olive |
| Coleslaw | Chou blanc, carottes, oignons, mayonnaise |
| Colmar | Chou rouge, cervelas, champignons, emmental, mayonnaise |
| Crétoise | Tomates, concombres, oignons, olives noires, féta, huile d'olive |
| Croq' Salade | Maïs, haricots rouges, carottes, pois, céleri, haricots verts, poivrons |
| Du marais | Haricots blancs, tomates, oignons, persil, huile d'olive, vinaigre de vin |



Composition des salades - 2

| | |
|---|---|
| Du pêcheur | Riz, thon, échalotes, ciboulette, vinaigrette |
| Du Puy | Lentilles, lardons, oignons, persil, huile d'olive, vinaigre de vin |
| Duo | Carottes, céleri, sauce citronnée |
| Salade d'encornets | Encornets, tomates, poivrons, ail, coriandre, cumin, huile d'olive, jus de citron |
| Exotique | Riz, ananas, maïs, olives noires, surimi, persil |
| Fenouil orange | Fenouil, orange ou mandarine |
| Fermière | Cubes de pomme de terre, petits pois, émincé de poulet, pommes fruit, olives noires |
| Flamenco | Pâtes papillon, poivrons, tomates cubes, chorizo, maïs, pesto rouge |
| Forestière | Coquillettes, cubes de jambon, champignons, persil, vinaigrette |
| Fraîcheur | Riz, tomates, radis, maïs, vinaigrette |
| Grecque | Tomates, concombres, olives noires |
| Salade d'Hiver | Pommes de terre, carottes, lardons fumés, échalotes, vinaigrette |
| Italienne | Pâtes, tomates, billes de mozzarella, huile d'olive |
| Kebab | Pommes de terre, lamelles kebab, vinaigrette |
| Marco Polo | Coquillettes, surimi, poivrons, persil, mayonnaise |
| Marina | Pâtes risoni, crevettes, fèves |
| Marinière | Pommes de terre, moules, tomates, persil, vinaigrette |
| Mikado | Tomates, concombres, oignons |
| Mélange du soleil à la coriandre | Carottes, tomates, poivrons verts et rouges, poireaux, pois mange-tout, courgettes, oignons, vinaigrette à la coriandre et au gingembre |



| | |
|------------------------------------|--|
| Montbéliarde | Lentilles, saucisse de Montbéliard |
| Naples | Pennes, thon, courgettes en dés, tomates, olives noires, pesto |
| Nelusko | Betteraves rouges, pommes de terre, oignons, mayonnaise, persil |
| Niçoise | Riz, tomates, poivrons, œuf, olives, vinaigrette |
| Nordique | Pommes de terre, harengs, oignons, carottes rondelles, vinaigrette |
| Parisienne | Tomates, champignons, dés d'épaule, persil, vinaigrette |
| Périgord | Gésiers confits, pommes de terre, tomates, huile d'olive, vinaigre de vin |
| Piémontaise | Pommes de terre, oignons, jambon, tomates, œuf, cornichons, mayonnaise |
| Pommes de terre aux oignons | Pommes de terre et oignons cubes, vinaigrette, persil |
| Risseti au surimi | Pâtes risseti, surimi, mayonnaise au pesto rouge |
| Riz niçois | Riz, tomates, cubes de poivron, œuf, olives, vinaigrette |
| Russe | Pommes de terre, macédoine, thon, vinaigrette |
| Strasbourgeoise | Tortis, saucisse de Strasbourg, tomates, persil, vinaigrette |
| Tahitienne | Carottes râpées, thon, jus de citron, concombres, lait de coco, oignons, gingembre |
| Texane | Haricots rouges, maïs, poulet, épices texanes, vinaigrette |
| Tunisienne | Dés de poulet, tomates, poivrons, olives vertes, menthe, huile d'olive |
| Waldorf | Céleri, dés de pommes, raisins, mayonnaise, curry |
| Taboulé Tutti frutti | Base taboulé avec pamplemousse, mandarine, raisins secs |



Composition des potages



| | |
|-----------------------------|--|
| Alénois | Potage poireaux pommes de terre + potage cresson |
| Asperges | Asperges, pommes de terre, crème, oignons |
| Bolet (champignons) | Bolets et bolets risolés, pommes de terre |
| Brocolis | Brocolis, épinards, chou vert, pommes de terre, oignons |
| Céleri | Céleri rave, pommes de terre, crème, oignons |
| Conti (lentilles) | Lentilles, carottes, oignons |
| Crécy | Carottes + potage de légumes |
| Crème gourmande | Petits pois, brocolis, chou, épinards, cresson, pommes de terre |
| Crème de volaille | Pommes de terre, volaille (viande et graisse de poule), oignons |
| Cresson | Cresson, épinards, oignons, pommes de terre, graisse de volaille |
| Cultivateur | Potage poireaux pommes de terre + brunoise de légumes |
| Dubarry (chou-fleur) | Chou-fleur, pommes de terre, crème, oignons |
| Fanchette | Crème de volaille + potage asperges |

| | |
|---|---|
| Légumes | Pommes de terre, poireaux, oignons, tomates, carottes |
| Légumes de saison | Carottes, poireaux, céleri rave, navets, chou-fleur |
| Légumes du sud | Tomates, poivrons, oignons, carottes |
| Milanaise | Crème de volaille + potage tomate |
| Minestrone | Pâtes, tomates, carottes, haricots blancs et rouges, pommes de terre |
| Oignons | Oignons, pommes de terre |
| Parmentier (poireaux pommes de terre) | Poireaux, pommes de terre, épinards, oignons |
| Soupe poisson | Poisson, tomates, oignons, pommes de terre |
| Potiron | Potirons, pommes de terre |
| Poule vermicelles | Vermicelles (semoule de blé dur), pommes de terre, arômes, graisse et viande de volaille, oignons |
| Tomate | Tomates, pommes de terre |
| Tomate vermicelles | Vermicelles (semoule de blé dur), tomates, pommes de terre, oignons |



Composition des poêlées



| | |
|-------------------------------|--|
| Poêlée d'automne | Carotte orange et jaune, pomme de terre, panais |
| Bouquetière de légumes | Carottes, céleri, haricots verts, salsifis, oignons |
| Bretonne | Carottes rondelles, choux-fleurs, haricots verts coupés, brocolis, pommes de terre rissolées, oignons, lardons fumés |
| Campagnarde | Carottes rondelles, choux fleurs petites fleurettes, brocolis fleurettes, courgettes dés |
| Chinoise / Asiatique | Courgettes et carottes en julienne, poivrons jaunes en lanières, pousses de soja, champignons noirs émincés |
| Cordiale | Carottes, haricots verts, céleri |
| Forestière | Haricots verts, brocolis fleurette, poivrons rouges, champignons émincés, oignons |
| Gala | Jeunes carottes, pois mange-tout, choux fleurs, choux romanesco |
| Gourmande | Courgettes grillées, aubergines, chou romanesco, pointes d'asperges, poivron rouge |
| Italienne | Penne, tomates, courgettes, oignons frits, olives noires, herbes de Provence, ail, basilic, huile d'olive |
| Indienne | Courgette, aubergine, tomate, oignons, riz, curry |
| Jardinière de légumes | Carottes, petits pois, haricots coupés, navets |

| | |
|----------------------------------|---|
| Légumes | Haricots verts, carottes, salsifis |
| Légumes d'Antan / oubliés | Panais, céleris, carottes jaunes et oranges, potirons, topinambours, oignons rouge |
| Légumes d'hiver | Pommes de terre, légumes pot au feu |
| Légumes du pot | Carottes, pommes de terre, navets, poireaux, garniture de céleri, oignons |
| Maraîchère | Carottes, courgettes |
| Mélange légumes grillés | Rondelles de pommes de terre, de courgettes, lamelles d'aubergines, de poivrons rouges et jaunes, cubes d'oignons |
| Mélange légumes du soleil | Carottes, tomates, poivrons verts et rouges, poireaux, pois mange-tout, courgettes, oignons |
| Méridionale | Haricots verts, courgettes, aubergines pré-frites, poivrons rouges et jaunes, oignons |
| Parmentière | Pommes de terre risolées, oignons, persil |
| Printanière de légumes | Pommes de terre, jeunes carottes, haricots mange-tout, petits pois doux, oignons |
| Rustique | Pommes de terre, carottes, salsifis |
| Sous-bois | Salsifis, champignons |
| Trio choux fleurette | Choux fleurs, brocolis, chou romanesco |
| Trio légumes verts | Haricots verts, carottes, côtes de blettes |
| Villageoise | Petits pois doux, maïs doux, champignons émincés, poivrons rouges, haricots beurre, aubergines |
| Wok | Carottes, germe de haricots mungo, haricots mange-tout, champignons noirs, fèves de soja |

Et aussi... La téléassistance

Depuis plus de 30 ans, le réseau national Présence Verte vous accompagne avec des solutions sécurisantes et personnalisées.



1 / APPEL : J'appuie sur mon déclencheur car je suis dans une situation à risque.



2 / DIALOGUE : un opérateur de la centrale d'écoute Présence Verte me répond, 7j/7, 24h/24.



3 / INTERVENTION : mes proches sont contactés et en cas d'urgence, les secours.

Des solutions personnalisables



Téléassistance classique à domicile

Un déclencheur collier ou bracelet et un boîtier relié à ma ligne fixe, ma box internet ou au réseau mobile. **Certifiée qualité AFNOR.**



Téléassistance mobile : domicile et extérieur

Un dispositif portable dédié, solide et simple d'utilisation avec bouton d'appel d'urgence intégré. Géolocalisable en cas d'envoi d'alerte.

+ **4 options possibles** (*selon téléassistance choisie*) : détecteur de chute brutale, de fumée relié à la centrale d'écoute, déclencheur montre contemporaine et plateforme convivialité.



Je peux bénéficier d'un avantage fiscal avec la téléassistance aux particuliers.

Astuce : le coffre à clés

Une solution sécurisée pour gérer l'accès à mon domicile.

- Utilisable en intérieur comme en extérieur (sous abri).
- Une serrure à code, modifiable à tout moment : seuls ceux qui le connaissent peuvent entrer.
- Pratique en cas d'absence lors d'une livraison de repas, d'intervention après une alerte de téléassistance, au quotidien pour l'entourage...
- Disponible à l'achat, je le conserve même si je résilie mon abonnement chez Présence Verte Services.



Parrainage : l'offre Ambassadeur



POUR LE PARRAIN

- 2 repas offerts
- 1 mois d'abonnement offert à la téléassistance



POUR LE FILLEUL

- 2 repas offerts pour 30 consommés
- 1 mois d'abonnement à la téléassistance offert à l'issue des six premiers mois

Je peux parrainer plusieurs filleuls (avantages valables une fois par filleul). Pour en bénéficier, je contacte Présence Verte Services au 05 49 44 59 99 ou à pvs@poitou.msa.fr.



■ **Nous contacter**

05 49 44 59 99

35 rue du Touffenet - 86 000 Poitiers
presenceverteservices.com

■ **Horaires d'ouverture**

Du lundi au vendredi,
De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Présence Verte Services est aussi sur les réseaux sociaux !



PresenceVerteServices86



Présence Verte Services - Vienne 86