



## REPAS A DOMICILE

### COMMANDE

Administration communale

Téléphone 026 656 90 90

Délai

1 x par semaine, pour la semaine suivante

Quand

le mercredi matin de 08h.30 à 11h.30

### REPAS

Menu ordinaire

1 potage, 1 légume ou 1 salade, 1 féculent et 1 viande, 1 dessert (pas de modification possible)

Menu léger

Convient aux « diabétiques » « sans graisse » « cardiaques » mais pas à une personne qui suit un régime strict.

Menu haché ou mixé

même que « ordinaire » mais haché ou mixé

Menu régime

Sur ordonnance médicale uniquement

Menu « sans poisson »

Sur demande

Quand

Tous les jours de la semaine, y compris le samedi, le dimanche et tous les jours fériés.

Repas livré froid

Dans des barquettes en plastique

Prix de tous les menus

fr. 12.80 par repas

Facturation

Facture mensuelle par la commune

### LIVRAISON

Livraison des repas

Par les bénévoles de la commune de Siviriez

## MODE DE CUISSON

### *Comment*

Au moyen d'un **four à micro-ondes**

*Marche à suivre pour la barquette contenant les légumes, le féculent et la viande*

Perforer plusieurs fois le film protecteur de la barquette à l'aide d'un petit couteau pointu.

Mettre la barquette dans le four micro-ondes **2 à 3 minutes sur 600 ou 700 watts**

*Marche à suivre pour le potage*

Afin d'éviter de vous brûler, transvaser le potage dans le grand bol. Introduire le grand bol de potage dans le four à micro-ondes **2 à 3 minutes sur 600 ou 700 watts**

**ou**

Mettre le potage dans une petite casserole et réchauffer lentement.

### *Attention*

En aucun cas, enlever le film protecteur avant de mettre la barquette dans le four micro-ondes ; cela pourrait dessécher ou détériorer la qualité des ingrédients

*Durée de conservation*

Au réfrigérateur durant 4 jours au maximum.

### *Attention*

Les aliments se détériorent très vite à température ambiante. Il faut obligatoirement stocker les barquettes dans le réfrigérateur.

\*\*\*\*\*