

# Les Menus Services

LIVRET  
D'ACCUEIL

LA CONFIANCE À DOMICILE

N°1  
DU PORTAGE  
DE REPAS  
À DOMICILE



LES MENUS SERVICES, C'EST AUSSI...

- Portage de repas • Ménage
- Téléassistance • Petits travaux
- Assistance administrative

[www.les-menus-services.com](http://www.les-menus-services.com)

# Bonjour,

Bienvenue ! Je m'appelle Alain, je suis le fondateur et le premier client de Les Menus Services. L'idée de Les Menus Services m'est venue en 2003. À l'époque, j'ai constaté que bon nombre de personnes optaient pour le maintien à domicile, tout en ayant besoin d'être accompagnées dans leur quotidien (portage de repas, ménage, téléassistance, petits travaux, etc.).

J'ai grandi en Ardèche, entouré de mes deux grands-pères, l'un agriculteur, l'autre boucher. Dès mon plus jeune âge, ils m'ont tous deux inculqué l'importance du goût, du terroir, de la qualité... bref, du bon et du bien manger. Ces valeurs ne m'ont jamais quitté et me guident chaque jour pour vous proposer un service de portage de repas de qualité, adapté aux différents régimes alimentaires.

Voilà, vous connaissez maintenant l'histoire de Les Menus Services !

## NOTRE CONCEPT :

**livrer des repas savoureux et variés, adaptés à vos besoins.**

**Pour y arriver**, je me suis entouré d'une équipe idéale. Des cuisiniers créatifs, des diététiciens(nes) à l'écoute et des livreurs expérimentés.

Ces besoins, j'ai pu y répondre pour de nombreux bénéficiaires sur toute la France à travers un réseau de proximité de 100 agences, réparties sur l'ensemble du territoire.

## Choisir Les Menus Services, c'est vous simplifier la vie.

Une fois vos menus établis, on s'occupe du reste. Si vous avez un empêchement ou que vous changez d'avis, pas de problème ! Vous pouvez suspendre votre prestation et la reprendre lorsque vous le souhaitez. Pour cela, il vous suffit simplement de contacter votre agence.

**Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter  
Bon Appétit avec Les Menus Services.**



## AVEC LES MENUS SERVICES,

# tout est bien organisé

### PRATIQUE

Votre livraison s'effectue généralement dans la matinée, à la fréquence et aux horaires définis ensemble. Le livreur vous apporte vos repas et, si vous le souhaitez, les range dans votre réfrigérateur en retirant les éventuels produits périssables.



### GARANTIE QUALITÉ

Que ce soit en cuisine ou en agence, le respect très strict des normes sanitaires guide au quotidien Les Menus Services et ses équipes.

### CONFiance

La facturation des repas livrés s'effectue chaque quinzaine selon les modes de paiement de votre agence.



### LE BON PLAN

Les Menus Services est un service sans engagement dans la durée. Vous êtes libre de stopper votre prestation à n'importe quel moment.

### FLEXIBLE

Vous avez un empêchement ? Avec Les Menus Services, vous pouvez annuler un ou plusieurs repas et les reprendre quand vous voulez, sur simple appel téléphonique, selon les délais de votre agence.



### Le mot de Marie-Claude

82 ANS, CLIENTE LES MENUS SERVICES

Ayant des problèmes de cholestérol et un peu de diabète, j'ai fait appel à Les Menus Services pour recevoir des menus adaptés à mon nouveau régime. Grâce à Audrey, la diététicienne, mes analyses de sang sont bien meilleures depuis que j'ai des repas équilibrés et savoureux, livrés à domicile ! J'apprécie également la visite régulière de Magalie et Lucas, deux livreurs très attentionnés, toujours prêts à rendre service.



### LE SAVIEZ VOUS ?

VOUS POUVEZ COMMANDER  
VOS REPAS DIRECTEMENT  
SUR NOTRE SITE WEB :

Grâce à un accès unique  
et sécurisé, choisissez vos plats  
et commandez ! C'est rapide,  
facile et toujours aussi bon...



# Les Menus

## 1



- Dans un premier temps, **nos diététiciens(nes)**, en charge de l'offre alimentaire Les Menus Services, en lien avec nos cuisines, **concoctent des menus équilibrés et variés avec des produits de saison**, qu'ils transmettent par la suite à nos conseillers clientèles.

## 2



- Votre conseiller**, souvent diététicien(ne), par sa souplesse et sa réactivité, **répond à vos attentes par une prestation personnalisée**. Il/elle veille à l'équilibre et la variété des menus et vous propose une prestation adaptée à votre régime éventuel.

# DU MENU À VOTRE ASSIETTE, Services à vos côtés

- Comme au restaurant, **vous faites vos choix en fonction de la carte qui vous est proposée**. **Notre chef** vous cuisine de bons petits plats. Une fois qu'ils ont bien mijoté, ils sont livrés directement à l'agence proche de chez vous, puis placés précieusement dans nos chambres froides.

## 3



- Comme au restaurant, **vous faites vos choix en fonction de la carte qui vous est proposée**. **Notre chef** vous cuisine de bons petits plats. Une fois qu'ils ont bien mijoté, ils sont livrés directement à l'agence proche de chez vous, puis placés précieusement dans nos chambres froides.

### **Les livreurs**

réceptionnent les plats concoctés par nos chefs et **préparent avec attention vos commandes en suivant les indications de votre conseiller**. Le jour J, votre livreur attitré vous apporte, à l'horaire convenu, votre repas à domicile et veille à ce que tout aille bien pour vous.

## 4



# Avec Les Menus Services,

MANGER ÉQUILIBRÉ ET SE FAIRE PLAISIR,  
C'EST POSSIBLE !

Les Menus Services a un objectif précis :

**FAIRE DE VOTRE REPAS UN MOMENT DE PLAISIR.** Et pour tenir son engagement,

Les Menus Services porte une attention toute particulière sur :

## LA QUALITÉ DES PRODUITS :

ils sont sélectionnés  
rigoureusement auprès  
de fournisseurs  
passionnés

## LE GOÛT :

vos plats sont préparés  
avec simplicité  
et distillent les vraies  
saveurs du repas

## VOS BESOINS ET ENVIES :

Les Menus Services propose  
des régimes spécifiques,  
personnalisés, adaptés et  
évolutifs selon vos envies

## Le top 3 des bonnes habitudes alimentaires



**FAIRE DES FRUITS ET LÉGUMES VOS MEILLEURS AMIS** Riches en vitamines, en minéraux, en fibres et en eau, les fruits et légumes protègent les cellules contre le vieillissement et assurent un meilleur transit intestinal. **Il est donc recommandé d'en consommer au moins cinq par jour.**

Pour vous maintenir en bonne santé et en pleine forme, **Les Menus Services vous propose chaque jour un choix varié de crudités, de légumes cuits et de fruits.**

**MULTIPLIER LES APPORTS EN CALCIUM** Le calcium est un minéral indispensable à notre santé puisqu'il permet de lutter contre l'ostéoporose et de conserver nos os et nos dents solides. **Il est recommandé de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour pour maintenir votre capital osseux.** C'est pourquoi **Les Menus Services réserve une place importante aux produits laitiers dans vos repas.** Chaque jour, vous pouvez commander du fromage à la coupe (camembert, emmenthal, tomme, etc.) ou bien un yaourt, un fromage blanc, un entremet, etc.

**BOIRE BEAUCOUP... D'EAU !** Comme l'appétit, la sensation de soif s'atténue avec l'âge, il est donc important de boire régulièrement dans la journée, même si l'envie ne se fait pas sentir. **Il est recommandé de boire 1 à 1,5 litre d'eau ou liquide par jour, soit environ 8 verres.** Vous pouvez bien sûr diversifier vos sources d'eau : eau plate, ou gazeuse, eau aromatisée sans sucre, jus de fruits 100 % pur jus, potage, bouillon, tisane, café, lait...

**Les Menus Services propose chaque jour 2 potages différents, cuisinés avec des légumes frais.** Nos livreurs seront vigilants en cas de forte chaleur pour vous sensibiliser à boire un peu plus et éviter ainsi la déshydratation.

# Comment profiter au mieux de vos repas?

QUELQUES CONSEILS POUR RÉCHAUFFER VOS PLATS ET PRÉSERVER  
LEUR SAVEUR, SELON VOS ENVIES ET ÉQUIPEMENTS

## \* AU FOUR TRADITIONNEL

1. Préchauffez votre four traditionnel à 120°C ou thermostat 4
2. Ouvrez la barquette et versez son contenu dans un plat adapté au four
3. Recouvrez le plat d'un papier d'aluminium
4. Placez le plat à mi-hauteur dans le four pendant 15 à 20 minutes

Attention, ne jamais mettre la barquette directement dans votre four traditionnel. Elle risquerait de fondre.



## \* AU FOUR À MICRO-ONDES

1. Ouvrez un coin du film de la barquette ou percez le film avec une pointe de couteau
2. Placez la barquette dans votre four à micro-ondes, réglé à puissance moyenne, et chauffez pendant 1 à 2 minutes

Pour encore plus de goût, nous vous recommandons de privilégier le four traditionnel pour réchauffer les plats comme les tartes salées, les quiches et les friands. Les plats contenus dans un emballage en aluminium doivent être retirés avant le passage au micro-ondes.

## L'ASTUCE « PLAISIR DES YEUX »

Si le goût et les saveurs d'un plat sont essentiels, l'aspect est tout aussi important. Notre chef vous conseille alors de sublimer votre repas en versant le contenu de la barquette dans une jolie assiette avant de la placer au four à micro-ondes. Dressez ensuite une belle table, puis récupérez votre assiette une fois réchauffée et profitez de votre repas.



## \* À LA CASSEROLE

1. Ouvrez la barquette et versez son contenu dans la casserole
2. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau
3. Laissez réchauffer quelques minutes à feu doux en remuant

## \* AU BAIN-MARIE

1. Plongez la barquette sans enlever le film dans 5 cm d'eau frémissant (l'eau ne doit pas passer au-dessus de la barquette)
2. Laissez chauffer pendant environ 20 minutes, sans faire bouillir

## NOS CONSEILS POUR BIEN CONSERVER VOS PLATS

Dès que le livreur vous confie votre repas, mettez-le dans votre réfrigérateur, réglé à une température comprise entre 1 et 3 °C.

Par prudence, tous les plats que vous ouvrez et qui ne sont pas terminés doivent être impérativement jetés. Vérifiez la date limite de consommation indiquée sur chaque barquette. Dès que celle-ci est dépassée, jetez la barquette à la poubelle.

Ne congelez pas vos plats. Si besoin, différez ou annulez votre prochaine commande et profitez pleinement de tous les avantages de la fraîcheur de nos produits.

# Les Menus Services agit pour la planète

Soucieux de réduire son impact environnemental, Les Menus Services s'engage depuis plusieurs années dans des démarches de Responsabilité Sociale des Entreprises (RSE) pour atteindre son objectif premier :

## préserver l'environnement

### LA RESPONSABILITÉ SOCIALE DES ENTREPRISES (RSE), KESAKO ?

La RSE (Responsabilité Sociale des Entreprises) regroupe l'ensemble des mesures et pratiques mises en œuvre par une entreprise dans le but de respecter les trois piliers du développement durable : social, environnemental et économique.

## 3 grands enjeux

### 1 SOCIAL

Contribuer au bien-être de nos équipes

### 2 ENVIRONNEMENTAL

Réduire les ressources gaspillées et respecter l'environnement en le protégeant au maximum

### 3 ÉCONOMIQUE

Privilégier les circuits courts, les produits de saison d'origine française, bio ou labelisés

# Les Menus Services s'engage !

## LA PREUVE PAR 5

### \* LES BARQUETTES ALIMENTAIRES RECYCLABLES

Les Menus Services et ses équipes s'engagent à livrer ses repas à domicile dans des barquettes alimentaires recyclables.

### \* LES SACS BIOSOURCÉS 100% BIODÉGRADABLES

Les Menus Services utilise de plus en plus de sacs biosourcés, sacs 100% biodégradables et compostables dans un composteur domestique. Ceux-ci contiennent 40% de matières biosourcées à base de féculle de pommes de terre, cultivées en France.

### \* LES SACS EN PAPIER KRAFT CERTIFIÉS PEFC

Pour réduire son empreinte environnementale, Les Menus Services utilise des sacs en papier kraft recyclables, sans solvants nocifs et fabriqués en France.

### \* LES VÉHICULES ÉLECTRIQUES

Pour limiter au maximum les rejets de CO2, Les Menus Services utilise, dès que cela est possible, des véhicules et triporteurs électriques pour ses livreurs.

### \* MÉNAGE À DOMICILE NATUREL ET RESPONSABLE

Le ménage by Les Menus Services a été pensé et développé dans une logique respectueuse de l'environnement, c'est pourquoi l'ensemble des produits utilisés par nos experts du ménage à domicile sont 100% naturels et biologiques.



# Les Menus Services,

En plus du portage de repas à domicile, Les Menus Services vous propose de nombreuses prestations complémentaires, à la carte et adaptées à vos besoins dont :



## \* UNE EXPERTISE DU MÉNAGE À DOMICILE, NATUREL ET RESPONSABLE

Nettoyage de vos sols, entretien de votre cuisine et de vos sanitaires, repassage de votre linge... Le ménage by Les Menus Services prend soin de votre intérieur ! Quels que soient vos besoins, ponctuels ou réguliers, notre personnel expert du ménage à domicile vous propose une prestation de qualité, basée sur la confiance et respectueuse de l'environnement (grâce à l'utilisation de produits écologiques).

## \* UNE SÉCURITÉ ET UNE TRANQUILITÉ D'ESPRIT RENFORCÉES GRÂCE À LA TÉLÉASSISTANCE

Assurer votre sécurité et vous apporter du soutien en toutes circonstances : voici notre objectif avec les services de téléassistance. Nous pouvons intervenir via un plateau d'assistance à distance et un service d'urgence disponible 24H/24 et 7J/7. Nous définissons également ensemble une liste de personnes de confiance, préalablement identifiées par vous ou votre entourage. Avec Les Menus Services, vous n'êtes jamais seul(e) !



# c'est aussi...

## BON À SAVOIR

Des aides fiscales sur les prestations de services à la personne sont en vigueur\*.

*La loi de finances n°2016-1917 du 29 décembre 2016 – art 82 prévoit certains avantages, soumis à conditions.*



## \* UN COUP DE MAIN POUR VOS PETITS TRAVAUX DU QUOTIDIEN

Besoin de fixer une tringle à rideau, monter un meuble, changer un lustre... Les Menus Services est là pour vous aider dans vos petits travaux de bricolage qui ne demandent pas de compétences particulières mais qui sont parfois difficiles à réaliser. Nos équipes se déplacent chez vous, de manière occasionnelle et pour de courtes durées pour des travaux simples.



## \* UNE ASSISTANCE ADMINISTRATIVE À DOMICILE

Il n'est pas toujours évident d'être en phase avec les interlocuteurs extérieurs : l'administration, les organismes publics et/ou privés du quotidien et ses proches. Pour vous aider à y voir plus clair et être bien chez vous, Les Menus Services met en place l'assistance administrative : appui à la rédaction des correspondances courantes, aide dans vos formalités administratives et l'ensemble de vos déclarations, paiements, factures du foyer, etc. Les Menus Services peut également jouer le rôle d'intermédiaire en facilitant vos échanges et relations avec les administrations publiques.

...et bien plus encore



# La force du 1<sup>er</sup> réseau national

## DE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

LIVRET  
D'ACCUEIL



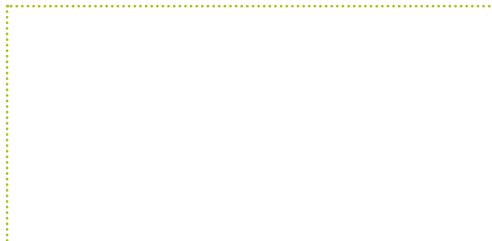
### Contactez-nous

NOUS NOUS FERONS UN PLAISIR  
DE RÉPONDRE À VOS DEMANDES

#### N° D'APPEL NATIONAL

**0810 076 783**

0,05€ / appel + prix appel normal



#### FICHE PRATIQUE : Mes numéros de téléphone

- Mon agence LMS .....
- Mon médecin .....
- Ma diététicienne .....
- Ma Mairie .....
- Mes proches .....



[www.les-menus-services.com](http://www.les-menus-services.com)