



# DES **REPAS** CUISINÉS ET VARIÉS LIVRÉS **CHEZ VOUS**



- **Vous choisissez**  
des repas dans nos menus variés  
en fonction des saisons



- **Nous livrons**  
directement à votre domicile



- **Vous appréciez**  
des repas équilibrés et copieux  
7 jours / 7

NOTRE MISSION :  
VOUS FACILITER LA VIE !

**AMPER**





# LES **AVANTAGES** DU SERVICE **AMPER**



*Pratique à consommer :  
Juste à réchauffer !*



*Service sans engagement  
de durée*



*Nutrition  
personnalisée*



*La fin de la corvée  
des courses !*



*Des économies :  
50% de crédit d'impôt sur la livraison*



*Paiement facile et sécurisé  
par prélèvement*

# SOMMAIRE

## **VOS REPAS À DOMICILE** ..... PAGES 4 À 6

- Les menus (déjeuner, dîner)
- Les menus adaptés
- Contenant et contenu
- Conservation des plats
- Conseils pour réchauffer vos plats

## **COMMENT PROFITER DU SERVICE ?** ..... PAGES 7 À 9

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| ● Informations utiles      | ● Parrainage            |
| ● Devis et contrat         | ● Tarifs et facturation |
| ● Mise en place du service | ● Aides financières     |
| ● Modalités de livraison   | ● Crédit d'impôt        |

## **AMPER, UN ENGAGEMENT DE SERVICES** ..... PAGES 10 À 11

- Toute une équipe déployée pour vous
- Nos engagements et valeurs

## **LE RECYCLAGE DE VOS BARQUETTES** ..... PAGE 11

- Un geste pour la planète

# VOS REPAS À DOMICILE

## LES MENUS



### COMPOSITION DE VOS DÉJEUNERS

- potage ou laitage
- hors d'œuvre
- plat principal
- légumes d'accompagnement
- fromage ou produit laitier
- dessert ou fruit
- + 1 petit pain
- + 1 portion de beurre

**CHAQUE JOUR AU DÉJEUNER,  
2 MENUS AU CHOIX !**

### COMPOSITION DE VOS DÎNERS

- plat
- légumes
- dessert

Option pâtisserie



- Du poisson au moins 1 fois par semaine
- Des menus festifs pour Noël et le Nouvel An
- Une option pâtisserie



## ■ LES MENUS ADAPTÉS

Si votre médecin préconise un menu adapté, nous pouvons vous proposer :

- le menu «pauvre en sucre et limité en graisse», en cas de prescriptions diabétiques particulières
- le menu «pauvre en sel», hyposodé à 2 à 4 g de sel par jour
- le menu «confort intestinal», pour les personnes ayant des troubles intestinaux (colopathie fonctionnelle, constipation, diarrhée, douleur...)
- le menu «mixé», conseillé en cas de troubles bucco-dentaires et/ou de déglutition
- le menu «végétarien»
- le menu «facile à manger», pour les personnes rencontrant des problèmes de mastication ou d'une dépendance ponctuelle à la mobilité

## ■ CONSERVATION DES PLATS

- respecter la Date Limite de Consommation (DLC)
- conserver au frais les barquettes non réchauffées et non ouvertes.
- jeter impérativement les aliments dont la date de limite de consommation est dépassée.
- **ne pas congeler** les plats car certains ingrédients l'on peut être déjà été.

## ■ CONTENANT ET CONTENU

### UN EMBALLAGE SOIGNÉ

Vos repas vous seront livrés froids, dans un sac en papier, sous barquettes individuelles recyclables et soigneusement étiquetées (numéro d'agrément de la cuisine, description du contenu, date de fabrication, date limite de consommation et température de stockage).

### QUI CUISINE POUR VOUS ?

Pour cuisiner vos repas, le service de restauration Ansamble est notre partenaire depuis plus de 20 ans.

Ansamble préserve le potentiel de nos régions, garantit des produits locaux et s'engage pour une alimentation saine et équilibrée.

# CONSEILS POUR RÉCHAUFFER VOS PLATS

MODE DE CUISSON

## PLATS

|                                                                                                                                                                                                                     |  <b>Four micro-ondes</b>                                                                                      |  <b>Four traditionnel</b>                                                                                      |  <b>Poêle</b>                                                                          |  <b>Casserole</b>         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     | La barquette peut être utilisée directement dans le micro-ondes                                                                                                                                | Ne pas mettre les barquettes directement au four ou dans la casserole !                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | Versez le contenu de la barquette dans un récipient adapté                                                                                                                                      | Préchauffer légèrement un peu d'huile, verser le contenu de la barquette dans la poêle                                                                                  | Versez le contenu de la barquette dans la casserole, ajouter 2 cuillères à soupe d'eau et couvrir si besoin |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• volaille rôtie</li> <li>• brochette de volaille</li> <li>• saucisse</li> <li>• boudin, andouillette</li> <li>• rôti (porc, veau, dinde)</li> <li>• côte de porc</li> </ul> |  <b>3min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barquette fermée</li> <li>• cuisson douce</li> </ul>    |  <b>25min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thermostat moyen</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feux doux</li> <li>• retourner plusieurs fois</li> </ul>                                                                       |                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• cordon bleu</li> <li>• rissolette de veau</li> <li>• poisson pané frit</li> <li>• meunière</li> <li>• omelette</li> </ul>                                                  |  <b>2min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barquette ouverte</li> <li>• cuisson douce</li> </ul>   |  <b>20min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thermostat moyen</li> </ul>                             |  <b>2min</b> chaque face <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feux doux</li> </ul> |                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• steak haché</li> </ul>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |  <b>1min</b> chaque face <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feux doux</li> </ul> |                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• viandes en sauce</li> <li>• spaghetti bolognaise</li> <li>• poisson en sauce</li> </ul>                                                                                    |  <b>4min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barquette fermée</li> <li>• cuisson douce</li> </ul>    |  <b>35min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thermostat moyen</li> <li>• Film aluminium</li> </ul>   |                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casserole couverte</li> <li>• remuer de temps en temps</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• riz</li> <li>• pâtes</li> <li>• semoule</li> <li>• purée, pommes vapeur</li> </ul>                                                                                         |  <b>3min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barquette fermée</li> <li>• cuisson douce</li> </ul>  |  <b>45min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thermostat moyen</li> <li>• Film aluminium</li> </ul> |                                                                                                                                                                         |                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• quiche</li> <li>• pizza</li> <li>• friand</li> </ul>                                                                                                                       |  <b>2min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barquette ouverte</li> <li>• cuisson douce</li> </ul> |  <b>20min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thermostat moyen</li> </ul>                           |                                                                                                                                                                         |                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• pommes sautées</li> <li>• pommes dauphines</li> <li>• pommes duchesses</li> </ul>                                                                                          |  <b>2min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barquette ouverte</li> <li>• cuisson douce</li> </ul> |  <b>20min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thermostat moyen</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisir à feu vif</li> </ul>                                                                                                    |                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• légumes verts</li> <li>• haricots blancs</li> <li>• lentilles</li> </ul>                                                                                                   |  <b>3min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barquette fermée</li> <li>• cuisson douce</li> </ul>  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remuer de temps en temps</li> </ul>                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• gratins</li> <li>• hachis Parmentier</li> <li>• brandade de poisson</li> <li>• légume farci</li> </ul>                                                                     |  <b>4min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barquette ouverte</li> <li>• cuisson douce</li> </ul> |  <b>45min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thermostat moyen</li> </ul>                           |                                                                                                                                                                         |                                                                                                             |

# COMMENT PROFITER DU SERVICE ?

## ■ INFORMATIONS UTILES

Vous pouvez nous contacter au **02 97 46 53 14**

ou passer dans nos agences à Vannes et Auray

pour vous renseigner sur le service de portage de repas AMPER.

## ■ DEVIS ET CONTRAT

En fonction de vos besoins, nous établissons un devis/contrat que nous vous faisons parvenir par email ou courrier.

Après lecture et signature vous nous retournez un exemplaire accompagné du mandat de prélèvement et d'un RIB.

## TESTEZ UN REPAS !

*Vous pouvez demander à **tester le portage** de repas avant de l'adopter.*

**Contactez-nous pour en profiter !**

C'EST GRATUIT



## ■ MISE EN PLACE DU SERVICE

Dès la contractualisation le service peut être mis en place.

La première commande est prise par téléphone ou, en cas de difficulté, vous pouvez choisir de demander à l'agent de portage de passer à votre domicile.

# MODALITÉS DE LIVRAISONS

AMPER livre en liaison froide, au domicile du client.

L'agent de portage s'assure que les repas sont conservés au réfrigérateur et à la bonne température (3/4°).

Nous vous livrons  
le :



|          |
|----------|
| Lundi    |
| Mardi    |
| Mercredi |
| Jeudi    |
| Vendredi |
| Samedi   |
| Dimanche |

Pour le repas  
du :

|          |
|----------|
| Mardi    |
| Mercredi |
| Jeudi    |
| Vendredi |
| Samedi   |
| Dimanche |
| Lundi    |

*Les commandes ou annulations  
doivent se faire 72h à l'avance et  
**avant 10h.***

Pour faciliter les livraisons, nous vous demandons, dans la limite du possible, de ne pas vous absenter au moment de la distribution ou de nous donner une solution afin que le repas soit livré dans les normes d'hygiène et de sécurité (double des clés, voisins...).

Attention : nous ne laissons les repas qu'en main propre ou dans un réfrigérateur.



## PARRAINAGE

Parrainez et soyez récompensé !

► pour vous 2 repas gratuits  
ainsi que pour votre filleul

## TARIFS ET FACTURATION

| Prix du repas*                                  | Midi      | Soir      | Midi + Soir |
|-------------------------------------------------|-----------|-----------|-------------|
| Personne seule                                  | ▶ 13,95 € | ▶ 13,60 € | ▶ 21 €      |
| Couple (par pers.)<br>(ou 2 repas le même jour) | ▶ 12,85 € | ▶ 12,85 € | ▶ 19,75 €   |

Option pâtisserie ▶ 2,70 €

\* livraison comprise

La facture vous sera envoyée à terme échu, vers le 5 du mois suivant. Afin de faciliter la gestion administrative nous privilégions le prélèvement automatique.

Cotisation d'adhésion annuelle à l'association

▶ 25 €

Frais de dossier (une fois à l'ouverture du dossier)

- ▶ 50 € pour les nouveaux adhérents
- ▶ 15 € pour les clients bénéficiant déjà des services d'AMPER

## AIDES FINANCIÈRES

- ▶ AMPER est agréée CARSAT, vous n'avez que le reste à charge à payer
- ▶ Des aides financières peuvent être obtenues auprès de votre caisse de retraite, votre mutuelle ou du Conseil Départemental.

## CRÉDIT D'IMPÔT

- ▶ Pour tous depuis janvier 2018
- ▶ Vous avez aussi la possibilité d'obtenir un crédit ou une réduction d'impôt sur la part livraison.  
(Selon conditions de la législation en vigueur).



\*sur la livraison

# UN ENGAGEMENT DE SERVICES

## ■ TOUTE UNE ÉQUIPE DÉPLOYÉE POUR VOUS

*RESPONSABLE  
DE SERVICE*



Alan GUILLO

*COORDINATRICE*



Tiphaine GERGAUD

*AGENTS DE PORTAGE DE REPAS*



Jean-Philippe MALEFANT



Isabelle GUEDAS



Jacqueline LAUNAY



Elodie LE DUC



Floriane GUIHO



Isabelle LUCAS



Aymeline MORIN



Karine RIALLOT



Jean-François BAISEZ



Catherine THOMAZIC



Pierre PITKEVICH



Steven LEMONNIER

## LES AGENTS DE PORTAGE DE REPAS ASSURENT POUR VOUS

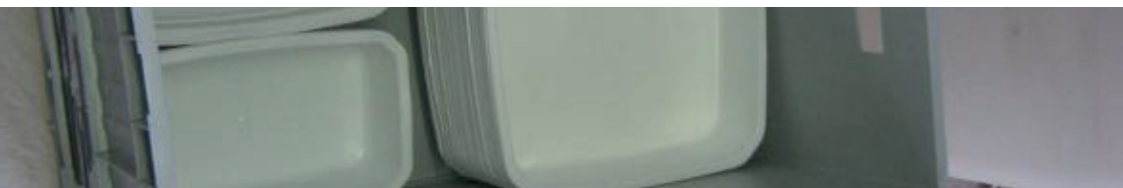
- la gestion de vos commandes hebdomadaires
- la livraison de vos repas
- une attention à votre alimentation et aux denrées périssables du réfrigérateur
- une présence et des visites régulières

« NOUS SOMMES GARANTS  
DU RESPECT  
DES CONDITIONS D'HYGIÈNE  
ET DE FRAICHEUR  
DES PRODUITS LIVRÉS  
À VOTRE DOMICILE »



## ■ NOS ENGAGEMENTS ET VALEURS

- AMPER est une association à but non-lucratif (loi 1901) créée le 1<sup>er</sup> février 1994 à l'initiative de la MSA.
- AMPER a obtenu la certification AFNOR sur le label « Services aux personnes ».
- AMPER bénéficie des agréments du Conseil Départemental et de la DIRECCTE (Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi).



## LE **RECYCLAGE** DE VOS **BARQUETTES**

### **ASSOCIEZ-VOUS À AMPER, FAITES UN GESTE POUR LA PLANÈTE**

- DONNEZ UNE SECONDE VIE À VOS BARQUETTES D'EMBALLAGE
- ENSEMBLE PARTICIPONS À LEUR TRANSFORMATION

Les barquettes plastiques de vos repas AMPER sont en polypropylène.

Une fois débarrassées de leurs impuretés, vous pouvez les donner à votre agent de portage de repas.

Les barquettes sont broyées en fines paillettes, qui viendront alimenter des machines d'injection.

Ainsi les barquettes ont une seconde vie sous forme de pot de fleur, pare-choc de voiture, cagettes de transport, ...



# AMPER C'EST AUSSI TOUS LES **SERVICES** À **DOMICILE**

- MÉNAGE - REPASSAGE
- JARDINAGE
- AIDE ET MAINTIEN À DOMICILE
- SOUTIEN AUX FAMILLES
- TÉLÉASSISTANCE
- GARDE D'ENFANTS
- AIDE AUX AIDANTS



## DEMANDEZ-NOUS CONSEIL

6 av. G<sup>al</sup> Borgnis Desbordes  
56018 VANNES  
[amper.asso.fr](http://amper.asso.fr)  
02 97 46 53 14 / 02 99 01 83 59

   
[prad@amper-asso.fr](mailto:prad@amper-asso.fr)

**AMPER**



**msa**  
SERVICES