

**Vous pouvez bénéficier d'aides financières pour les repas livrés par A vos souhaits.**

Plusieurs solutions existent :

- L'allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- Les réductions fiscales (jusqu'à 50% du coût de la livraison)  
(Agrément simple préfectoral)



**Contactez-nous,  
nous vous conseillerons**



2273 Route de la Corniche - Boulouris - 83700 Saint-Raphaël

**04 94 95 62 85**

E-mail : [a.vossouhairs@free.fr](mailto:a.vossouhairs@free.fr) ■ Site : [www.a-vos-souhairs.fr](http://www.a-vos-souhairs.fr)



# A VOS SOUHAITS

UN MAJORDOME A VOTRE SERVICE

**Sur simple appel nous assurons la livraison de repas à domicile**

pour tous les jours de l'année, sur Saint-Raphaël, Fréjus et diverses communes du Var.

Une équipe à votre écoute qui vous conseille sur les menus adaptés à vos besoins alimentaires, prêts à la consommation, en livraison froide, conditionnés en barquettes individuelles. A réchauffer et à déguster.

Des menus :

- équilibrés et savoureux
- variés et complets
- entrée, plat et sa garniture, fromage, pain, dessert

Sur demande :

- sans sel, diabétique, régimes spéciaux

Profitez de notre offre de bienvenue  
**UN REPAS OFFERT**  
pour votre première commande.\*

**Votre repas livré : 12,90€ TTC**

Aides financières possibles, voir au dos. ▶

**Bienvenue de 8 h à 19 h au :**

**04 94 95 62 85**

E-mail : [a.vossouhairs@free.fr](mailto:a.vossouhairs@free.fr) ■ Site : [www.a-vos-souhairs.fr](http://www.a-vos-souhairs.fr)

Composez vous-mêmes le menu de votre choix, en cochant les cases\*

## Exemples de menus pour une semaine

Possibilité de panacher entre les 2 menus : voir exemple Mercredi :

### MENU 1

**LUNDI**

- Flan de légumes à la menthe fraîche
- Endives roulées au jambon
- .....
- Camembert
- Tarte aux poires

**MARDI**

- Quiche chèvre-épinards
- Couscous Royal maison
- .....
- Pavé d'Affinois
- Tarte aux noix

**MERCREDI**

- Coquille de Saint-Jacques farcies
- Bœuf Bourguignon, carottes
- Tagliatelles
- Mimolette
- Tarte normande aux pommes

**JEUDI**

- Salade de Betterave
- Blanquette de veau à l'ancienne
- Riz
- Rondelé bleu
- Tarte aux prunes Streusel

**VENDREDI**

- Tomates mozzarella au basilic
- Gigot d'agneau au thym
- Pommes boulangères maison
- Saint-Môret
- Perle de lait sur lit de framboises

**SAMEDI**

- Salade du Chef
- Boudin noir aux pommes
- Purée de pommes de terre
- Saint-Môret
- Éclair au café

**DIMANCHE**

- Melon au jambon cru
- Tomates farcies maison
- .....
- Liégeois au café
- Gâteau framboise / vanille bourbon

### MENU 2

**LUNDI**

- Salade d'endives au Bleu et noix
- Rôti de veau, sauce forestière
- Risotto aux champignons des bois
- Liégeois au chocolat
- Tartelette citron meringuée

**MARDI**

- Pâté en croûte Richelieu
- Filet de Saint-Pierre au beurre citronné
- Tian courgettes et aubergines maison
- Fromage blanc aux fruits
- Tiramisu

**MERCREDI**

- Champignons à la grecque maison
- Chou farci
- Purée de légumes
- Tomme noire
- Tarte framboises

**JEUDI**

- Salade de museau de bœuf
- Pavé de saumon à l'ancienne
- Poêlée céleri, fenouil, anis
- Liégeois vanille
- Paris-Brest

**VENDREDI**

- Pizza royale maison
- Aioli Provençal maison
- .....
- Tartare ail et fines herbes
- Biscuit roulé au chocolat

**SAMEDI**

- Potage de légumes maison
- Paëlla Royale
- .....
- Faisselle nature
- Tarte pommes-rhubarbe

**DIMANCHE**

- Salade de crudités variées
- Saucisse de Toulouse grillée
- Lentilles mijotées
- Yaourt aux fruits
- Flan pâtissier