

FEVRIER 2025 N° 100

NOUVEAUTE : Au menu du mois de MARS, des plats ensoleillés



Saucisse façon rougail
Mardi 25 Mars



Sauté de porc à la moutarde
Jeudi 13 Mars



Lasagne de bœuf
Lundi 10 Mars

LE SAVIEZ-VOUS :

EVACUATION GRATUITE DU GROS ELECTROMENAGER

- Le syndicat mixte de l'Est-Var pour le traitement et la valorisation des déchets ménagers (Smiddev) met à disposition de la population gratuitement un service sur rendez-vous pour évacuer le gros électroménager.
- Pour cela prenez **RDV sur jedonnemonelectromenager.fr**
Une fois votre saisie collectée, vous recevez une confirmation par mail et un sms (à J-1) de votre rdv.



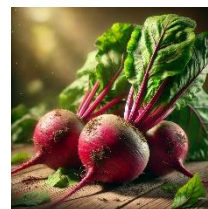
Les consignes de collecte

Ne triez pas votre appareil sur le trottoir, la collecte se fait au sein de votre domicile.

Votre électroménager doit impérativement être débranché et accessible.

Soyez présent tout au long du créneau de collecte et gardez votre téléphone à proximité.

CONSEIL NUTRITIONNEL : LA BETTERAVE



- ❖ La teneur importante en antioxydants comme les caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine contenus dans la betterave favorise une meilleure santé oculaire et protège contre la [DMLA](#), la rétinite pigmentaire et retarde l'apparition de la cataracte.



- ❖ La betterave est efficace pour lutter contre l'hypertension artérielle ! Elle améliore la circulation sanguine, favorise le bon cholestérol et lutte contre le stress oxydatif !
- ❖ La consommation de betterave améliore l'afflux sanguin dans certaines zones du cerveau qui s'appauvrissent en sang et par conséquent en nutriment et oxygène : la betterave serait alors un moyen de ralentir le déclin cognitif !

ZOOM : Résultats enquête de satisfaction.

Merci à tous nos bénéficiaires d'avoir si gentiment répondu à notre dernière enquête de satisfaction.



En scannant ce QR Code, ou en cliquant sur le lien <https://www.portagerepas.eu/entreprise/livre-d-or/enquete-de-satisfaction/> retrouvez les résultats de notre questionnaire sur notre site internet.

Nous avons bien pris note de vos remarques, et travaillons pour améliorer l'ensemble de nos services.

MOMENT DE DETENTE :



Château de Versailles
= Chat-t-eau-2-ver-ssss-ail

