

EN OPTION 

PETIT-DÉJEUNER CONTINENTAL
(cette composition peut évoluer selon votre régime)

Boisson chaude au choix (café, thé, chocolat)	Tarif sur demande
Viennoiserie	
Petit pain ou biscottes ou tranches de pain de mie	
Yaourt nature	
Jus d'orange Pampryl®	
Beurre et confiture	

BOISSONS

Eau de source 50cl	1,15 €
Eau minérale Evian® 50 cl	2,10 €
Eau minérale gazeuse Badoit® 33 cl	2,05 €
Jus de fruits Minute Maid® 33 cl	2,05 €
Coca Cola® 33 cl	2,05 €
Coca Cola® zéro 33 cl	2,05 €
Coca Cola® light 33 cl	2,05 €
Vin de pays 25 cl	2,65 €



Une question ? Une impression ? _____

Pendant votre séjour ou après votre sortie, n'hésitez pas à solliciter notre équipe ou à nous contacter à l'adresse suivante : alacarte@elsan.care

*Toute l'équipe de restauration
vous souhaite un bon rétablissement.*



**BIEN SE NOURRIR,
POUR MIEUX GUÉRIR**

L'alimentation et la santé sont intimement liées, plus encore lorsqu'elles concernent une personne hospitalisée.



**FAIRE DE VOTRE SANTÉ
NOTRE PRIORITÉ**

Nos diététiciennes travaillent main dans la main avec nos chefs pour sélectionner des recettes qui répondent à votre régime et aux qualités nutritionnelles recommandées.



**CHOISIR POUR
SE FAIRE PLAISIR**

Nous vous proposons une offre de restauration à la carte pour que vous puissiez chaque jour composer votre plateau selon vos envies.



**MANGER MOINS GRAS
ET MOINS SALÉ**

Pour votre bien-être, vous retrouverez une sélection de plats volontairement pauvres en sel et en graisses.



Et en pratique ? _____

La commande de vos repas sera effectuée la veille (en dehors des repas intentionnellement légers qui vous seront prescrits par l'équipe médicale avant et après votre intervention pour faciliter votre rétablissement).

Si toutefois vous n'étiez pas dans votre chambre, un menu du jour vous sera servi.

Je compose mon repas en choisissant parmi 2 FORMULES

FORMULE CLASSIQUE

1 PLAT + 2 CHOIX

parmi les entrées, les produits laitiers et les desserts

OU

FORMULE MOSAÏQUE

4 CHOIX

parmi les entrées, les produits laitiers et les desserts



Votre repas sera accompagné, selon votre préférence, de pain ou de biscottes

Normal
Diabétique
Hypocalorique
Pauvre en fibres
Pauvre en résidus
Pauvre en sel
Sans gluten

PLATS COMPLETS



VIANDES ET VOLAILLES

●	●				●	Risotto au poulet, pesto de tomates grillées et parmesan
●	●	●			●	Poulet basquaise, pommes de terre et ratatouille
●	●					Blanquette de volaille, pommes de terre wedge
●	●		●			Tajine de poulet, semoule et duo de carottes
●	●				●	Boudin noir, purée de pommes de terre, compote de pommes
●	●				●	Coquillettes carbonara
●	●				●	Rôti de porc aux lentilles
●	●				●	Boulettes de bœuf à la hongroise, pâtes aux petits légumes
●	●	●				Tomates farcies, semoule nature
●	●		●			Hachis parmentier
●	●				●	Penne Rigate à la Bolognaise
●	●		●			Steack haché, écrasé de carottes et pommes de terre

POISSONS

●	●	●	●		●	Poisson blanc façon meunière, coquillettes et poêlée de courgettes
●	●	●	●		●	Parmentier de poisson à la ciboulette
●	●		●			Poisson pané, riz, fondue de poireaux
●	●	●			●	Colin coulis de tomate, boulgour et ratatouille
●	●					Grande salade de pâtes au saumon

VÉGÉTARIENS

●		●	●			Crêpes gratinées à l'emmental
●		●	●			Tarte aux 4 fromages
●	●	●			●	Omelette au fromage, purée et ratatouille
●	●					Boulettes de sarrasin, sauce crémée épicée

PLATS À COMPOSER (1 PROTIDIQUE + 1 ACCOMPAGNEMENT OU 2 ACCOMPAGNEMENTS)

PROTIDIQUES

●	●	●	●	●	●	Grande assiette de jambon (2 tranches)
●	●	●	●	●	●	Filet de poisson cuit au court-bouillon
●	●	●	●	●	●	Filet de poulet grillé
●		●	●	●		Grande assiette d'œufs durs (2 œufs)
●	●	●	●	●	●	Omelette nature

ACCOMPAGNEMENTS

●	●	●	●		●	Carottes cuites au naturel
●	●	●	●		●	Haricots verts
●	●	●	●		●	Courgettes
●	●	●	●		●	Pommes de terre vapeur
●	●	●	●		●	Purée de pommes de terre
●	●	●	●	●	●	Riz
●	●	●	●			Semoule
●	●	●	●			Penne Rigate
●	●	●	●			Coquillettes

Normal
Diabétique
Hypocalorique
Pauvre en fibres
Pauvre en résidus
Pauvre en sel

ENTRÉES



ENTRÉES FROIDES

●	●	●			●	Carottes râpées au citron
●	●	●			●	Entrée du moment
●	●	●			●	Salade verte
●	●	●	●		●	Salade de betteraves rouges
●	●	●	●		●	Blancs de poireaux, vinaigrette
●	●	●	●	●	●	Salade de riz au surimi
●	●	●			●	Taboulé aux légumes du soleil
●	●	●	●	●	●	Œuf dur vinaigrette
●	●	●	●	●	●	Petite assiette de jambon (1 tranche)
●	●	●			●	Petite salade de pâtes au saumon

ENTRÉES CHAUDES

●	●	●	●		●	Potage de légumes
●	●	●	●	●	●	Bouillon clair de légumes

PRODUITS LAITIERS



FROMAGES

●	●	●				Camembert Président®
●	●	●	●	●		Tomme noire
●	●	●	●	●		Emmental Président®
●	●	●	●	●		Fromage Vache qui rit®
●	●	●	●			Fromage frais nature
●	●	●	●		●	Faisselle de fromage blanc

LAITAGES

●	●	●	●		●	Yaourt nature
●	●	●	●		●	Yaourt aromatisé
●	●	●	●		●	Panier de Yoplait® aux fruits 0%
●	●	●	●		●	Fromage blanc battu
●		●	●		●	Flan nappé au caramel
●		●	●		●	Crème dessert au café
●		●	●		●	Mousse au chocolat au lait
●		●	●		●	Chocolat liégeois

Entrée, Fromage ou Laitage, Dessert supplémentaire : 1 €

recette minceur

Normal
Diabétique
Hypocalorique
Pauvre en fibres
Pauvre en résidus
Pauvre en sel

DESSERTS



FRUITS

●	●	●			●	Fruit de saison
●	●	●			●	Salade de fruits frais, sans sucres ajoutés
●			●		●	Fruits au sirop
●	●	●	●		●	Compote de pommes*
●	●	●	●	●	●	Compote de pommes coings*
●		●	●	●	●	Compote de poires

PÂTISSERIES

●					●	Tarte aux fruits du moment
●		●			●	Cookie aux pépites de chocolat
	●	●				Biscuit carré saveur cacao sans sucre
●			●		●	Mini-roulé à la confiture
●		●	●	●	●	Boudoirs - gelée de groseille
●	●	●	●	●	●	Madeleine ou Madeleine sans sucre
●		●	●		●	Éclair au chocolat
●		●	●		●	Flan pâtissier

*sans sucres ajoutés.

LE MATIN

il vous sera servi un petit déjeuner traditionnel* avec une boisson chaude au choix, un petit pain ou des biscottes ou des tranches de pain de mie, du beurre et de la confiture.

* Cette composition peut évoluer selon votre régime

La liste des 14 principaux allergènes présents dans nos menus est à votre disposition. Renseignez-vous auprès des équipes de la clinique.