

# À la carte

## EN OPTION

### PETIT-DÉJEUNER CONTINENTAL

(cette composition peut évoluer selon votre régime)

Boisson chaude au choix (café, thé, chocolat)	Tarif sur demande
Viennoiserie	
Petit bain 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	2,65 €

## 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.

## 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](mailto:alacarte@elsan.care)

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

## 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

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
●	●			●		Gratin de macaroni façon carbonara
●						Porc au miel, polenta crémeuse, brocolis
●	●				●	Chili Con Carne
●	●	●				Tomates farcies, semoule nature
●	●			●		Hachis parmentier
●	●				●	Penne Rigate à la Bolognaise

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

VÉGÉTARIENS

●		●	●			Crêpes gratinées à l'emmental
●			●			Tarte aux 4 fromages
●	●	●				Omelette au fromage, purée et ratatouille

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)

ACCOMPAGNEMENTS

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

recette minceur allégé en sel sans gluten

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

ENTRÉES

ENTRÉES FROIDES

●	●	●			●	Carottes râpées au citron
●	●	●			●	Cruditité 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)

ENTRÉES CHAUDES

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

PRODUITS LAITIERS

FROMAGES

●	●	●			●	Camembert Président®
●	●	●			●	Tomme noire
●	●	●			●	Emmental Président®
●	●	●			●	Fromage Vache qui rit®
●	●	●			●	Fromage frais
●	●	●			●	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 noir
●	●	●	●		●	Chocolat liégeois

Entrée, Fromage ou Laitage, Dessert supplémentaire : 1 €

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, sans sucres ajoutés
●	●	●			●	Compote de pommes coings, sans sucres ajoutés

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 café
●	●	●			●	Flan pâtissier

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.