



Votre Agence
BORDEAUX NORD

05 57 10 70 03
1 rue du professeur
Dangeard
33300 BORDEAUX

Votre diététicien(ne)

Plats en gras
suggestions de
votre diététicien(ne)



Facile à manger
Des textures adaptées
à tous les besoins



Plat Complet



Contient du porc



A consommer froid

Signature client :



VOS CHOIX DE MENUS
A retourner avant le lundi 20 octobre

**GAMME PLAISIR : UN CHOIX DE MENUS TRADITIONNELS,
« COMME À LA MAISON »**

Client : MODELE MIDI 5 Régime Normal

lundi 10 Novembre

Livraison lundi 10 Novembre
Midi 5 Normal Salé

mardi 11 Novembre

Livraison lundi 10 Novembre
Midi 5 Normal Salé

mercredi 12 Novembre

Livraison mercredi 12 Novembre
Midi 5 Normal Salé

Midi Entrée

Salade de riz	1	Terrine de légumes	1	Endives aux croutons	1
Feuilleté au fromage		Mirepoix de légumes vinaigrette		Surimi fromage blanc ciboulette	
Chou rouge aux lardons	✿	Oeufs durs vinaigrette		Lentilles à la coriandre	
Mouline du jardin		Mouline du jardin		Velouté de céleri	
Potage poireaux pdt		Velouté de légumes		Velouté de cresson	

Midi Plat

Blanc de poulet grille	1	Escalope viennoise sauce tartare	1	Roti de porc braise	✿ 1
Jambon grille aux herbes	✿	Haut de cuisse de poulet grille		Saute de dinde au paprika	
Estouffade bourguignonne		Filet de poisson meunière		Duo de saumon et colin poches	
Filet de lieu roti	✿	Tortilla aux pommes de terre		Penne rigate aux crevettes et lait de coco	

Midi Garniture

Carottes vichy	1	Celeri braise	1	Haricots verts persillade	1
Farfalles au beurre		Julienne de légumes		Fondue de poireaux	✿
Pommes de terre façon boulangère		Pommes de terre vapeur		Ble pilaf	
Puree de potiron				Puree de carottes	

Midi Laitage

Emmental	1	Petits suisses nature	1	Brie	1
Kiri		Petits suisses aux fruits		Bûche de chevre	
Fromage blanc au miel		Yaourt gourmand		Petit suisse nature sucre	
Fromage blanc s/sucre		Saint paulin		Yaourt aux fruits	
Yaourt nature s/sucre		Yaourt nature s/sucre		Fromage blanc s/sucre	
				Petits suisses nature	

Midi Dessert

Fruit de saison	1	Oeufs au lait	1	Pomme cuite aux amandes	1
Creme dessert caramel		Beignet au chocolat		Flan patissier	
Compote de poires		Novly chocolat		Fruit de saison	
Tarte aux pommes		Compote de fruits		Compote de pommes	

Plats Supplémentaires

Pain	1	Pain	1	Pain	1
------	---	------	---	------	---

ORDRE : 3



**GAMME PLAISIR : UN CHOIX DE MENUS TRADITIONNELS,
« COMME À LA MAISON »**

Client : MODELE MIDI 5 Régime Normal

jeudi 13 Novembre

Livraison jeudi 13 Novembre
Midi 5 Normal Salé

vendredi 14 Novembre

Livraison jeudi 13 Novembre
Midi 5 Normal Salé

samedi 15 Novembre

Livraison vendredi 14 Novembre
Midi 5 Normal Salé

dimanche 16 Novembre

Livraison vendredi 14 Novembre
Midi 5 Normal Salé

Midi Entrée

Salade verte aux pommes et noix	1	Taboule aux raisins secs et coriandre	1	Celeri remoulade	1	Mousse de canard	1
Mousse de betteraves au fromage frais		Jambon blanc et beurre		Mirepoix de carottes cuites à la marocaine		Salade de perles au thon et avocat	
Salade de crozets aux crudites		Carottes vinaigrette aux agrumes		Pate en croute richelieu		Salade de coeurs de palmier vinaigrette à la moutarde à l'ancienne	
Soupe de poisson		Creme choisy		Creme de legumes		Creme de volaille	
Tourin vermicelles		Veloute d'epinards		Potage tapioca		Soupe a l'oignon	

Midi Plat

Saute de veau aux oignons	1	Axo de veau du pays basque	1	Eminces de boeuf sauce barbecue	1	Poulet basquaise	1
Aiguillettes de poulet marinées		Curry de legumes aux pois chiches		Dos de merlu poche		Filet mignon de porc laqué aux épices	
Saucisse de toulouse confite		Pizza tomate mozzarella		Andouillette grillée sauce moutarde		Parmentier de boudin noir	
Saumonette et citron		Coeur de merlu poche		Escalope de dinde tandoori		Filet de lieu poche	

Midi Garniture

Pommes de terre sautées à l'ail	1	Poelee de legumes	1	Tagliatelles	1	Poelee de legumes facon campagnarde	1
Salsifis persilles		Riz pilaf		Haricots plats persillade		Salade verte	
Poelee de poivrons		Puree de chou fleur		Chou fleur bechamel		Riz basmati	
Puree de celeri		Salade verte		Puree de pommes de terre		Puree de haricots verts	

Midi Laitage

Faisselle	1	Camembert	1	Petits suisses nature	1	Mimolette	1
Saint nectaire		Buche du pilat		Tomme noire		Port salut	
Petit fromage frais ail et fines herbes		Petit suisse nature sucre		Carre demi-sel		Fromage blanc et confiture	
Faisselle au coulis de fruits jaunes		Yaourt aromatisé		Petits suisses aux fruits		Yaourt au citron	
Gouda		Petits suisses nature		Bleu		Fromage blanc s/sucre	
Yaourt nature s/sucre		Yaourt nature s/sucre		Riz au lait s/sucre		Yaourt nature s/sucre	

Midi Dessert

Mousse fruits rouges	1	Fruit de saison	1	Salade de fruits frais	1	Abricots au sirop	1
Tarte croisillons abricots		Pot de crème speculoos		Riz au lait aux zestes d'orange		Oeufs au lait	
Abricots au sirop		Moelleux au chocolat		Tarte aux poires		Tarte tropezienne	
Compote pomme framboise		Compote pomme fraise		Compote de fruits		Compote pomme biscuit	

Plats Supplémentaires

Pain	1	Pain	1	Pain	1	Pain	1
------	---	------	---	------	---	------	---

Contactez votre agence pour choisir vos menus en ligne sur

www.les-menus-services.com