

## COMMENT COMMANDER ?

Pour chaque élément 2 possibilités et une carte de remplacement

### SUR LE MENU

- 1- Rayer les jours sans plateau repas
- 2- Rayer les plats que vous ne souhaitez pas recevoir
- 3- Vous avez la possibilité de choisir dans la carte de remplacement

Si ni l'un ni l'autre des 2 choix ne vous convient, indiquez dans la case du jour le numéro de l'élément que vous avez choisi.

Vous pouvez commander de façon régulière ou occasionnelle, par jour, pour la semaine et/ou pour le week-end.

### Origine de nos viandes



Toutes nos viandes, y compris volaille et lapin, sont d'origine française et de race à viande à l'exception de l'agneau qui peut, selon la saison, provenir d'Irlande.



Nos entrées, plats et accompagnements suivis d'un astérisque (\*) ne sont pas faits "Maison" (fromages et desserts non concernés).

Les allergènes sont indiqués en gras sur les étiquettes de nos produits.

Tous nos potages sont faits "Maison" à base de légumes frais (sauf le potage St Germain avec des pois cassés), Bio et conventionnels.

Maison Le Roux privilégie le poisson éco-labellisé MSC (pêche durable) et le poisson frais. Selon les arrivages, les espèces de poissons indiquées sur les menus peuvent être modifiées.

### CARTE DE REMPLACEMENT

Toutes nos préparations sont sans sel ajouté

#### ENTRÉE :

- 1-Salade de tomates fraîches « maison » persillées, (dosette vinaigrette)
- 2-Salade de betteraves fraîches « maison » persillées, (dosette vinaigrette)
- 3-Pomelos frais nature (dosette de sucre)
- 4-Potage « Maison » aux légumes frais
- 5-Charcuterie du jour (saucisson à l'ail, salami, terrine de campagne, etc...selon disponibilité)
- 6-Œuf dur et dosette de mayonnaise

#### PLAT :

- 7-Beau-filet de colin-lieu MSC pané
- 8-Filet de poisson MSC cuit à la vapeur douce « Maison » (lieu noir, cabillaud ou merlu selon arrivages)
- 9-Omelette nature
- 10-Jambon blanc Label Rouge (Origine France)
- 11-Steak haché nature (Origine France)
- 12-Filet de poulet cuit à la vapeur douce « Maison » (Origine France)
- 13-Escalope de dindonneau à la viennoise\* (Origine UE)

#### GARNITURE :

- 14-Haricots verts persillés « Maison »
- 15-Pâtes BIO nature « Maison »
- 16-Riz BIO Pilaf aux oignons et thym « Maison »
- 17-Pommes de terre rissolées aux herbes de Provence
- 18-Purée de pommes de terre fraîches « Maison »
- 19-Purée de carottes fraîches « Maison » à l'huile d'olive

#### FROMAGE OU DESSERT :

- 20-Crème dessert (chocolat, vanille ou praliné selon disponibilité)
- 21-Compote de fruits BIO sans sucre ajouté
- 22-Fruit de saison (Eté : pêche, abricot, prune, raisin...et Hiver : pomme HVE, poire HVE, banane RUP, kiwi, etc... selon disponibilité)
- 23-Fromage blanc
- 24-Yaourt nature 0% de mg
- 25-Yaourt aux fruits

**RAPPEL :** En raison des jours fériés, les livraisons des repas seront modifiées :

Jour de livraison :	Repas livrés :
Mardi 31/10	Mardi 31/10 Mercredi 01/11

Maison LeRoux

Semaine bleue  
du 02 au 06 octobre :  
Nord pas de Calais, Alsace  
Lorraine, Normandie, Sud  
Ouest, Méditerranée



## Vos choix de menus

## OCTOBRE 2023

NOM : \_\_\_\_\_  
PRÉNOM : \_\_\_\_\_  
VILLE : \_\_\_\_\_  
TOURNEE N°: \_\_\_\_\_

Pour des raisons d'organisation, merci de nous retourner vos menus au plus tôt.  
En cas de non retour avant le 15 du mois précédent, le 1<sup>er</sup> choix sera validé automatiquement

\*Pour toute absence exceptionnelle, veuillez nous contacter\*

Maison Le Roux  
63 Bld de Verdun - 95220 Herblay  
TEL: 01.39.60.59.92  
contact@maisonleroux.fr  
www.maisonleroux.fr

#### PLANNING DELAIS ANNULATIONS SEMAINE EN COURS

Appel client avant 10h -Jour-	Repas qui peuvent être annulés (et non facturés) -Annulation classique et hospitalisation-
LUNDI	Samedi et Dimanche
MARDI	Lundi
MERCREDI	Mardi
JEUDI	Mercredi
VENDREDI	Jeudi et Vendredi

POUR OBTENIR UNE COPIE DE VOTRE MENU DUMENT COMPLÉTÉ,  
MERCİ DE COCHER LA CASE CI-CONTRE



					Dimanche 1			
Lundi 2 - NORD PAS DE CALAIS		Mardi 3- ALSACE LORRAINE		Mercredi 4 - NORMANDIE	Jeudi 5 - SUD OUEST	Vendredi 6 - MEDITERANEE	Samedi 7	Dimanche 8
<p><b>Velouté de potimarron BIO</b>  <b>Salade coleslaw BIO</b> (carotte, chou blanc, mayo)  Ou <b>Pizza au fromage</b>  <b>Carbonnade flamande</b>  Ou <b>Normandin de veau sauce forestière</b>  <b>Pomme de terre vapeur BIO</b>  Ou <b>Haricots verts persillés</b>  <b>Mimolette</b>  Ou <b>Fromage frais Saint Môret BIO</b>  <b>Tarte au sucre</b>  Ou <b>Fruit</b></p>		<p><b>Soupe du chalet</b> (Pdt, carottes, navets, épinards)  <b>Salade vigneronne</b> (cervelas, fromage, vinaigrette)  Ou <b>Taboulé à l'orientale BIO</b> (semoule blé BIO, tomates, concombres, filet de poulet, raisin sec, poivrons, huile colza et olive, menthe, oignons, épices)  <b>Rôti de dinde sauce crème et purée de Brocolis BIO</b>  <b>PLAT 2 EN 1 – Choucrouste HVE</b>  <b>Yaourt au lait de brebis</b> et dosette de sucre  Ou <b>Fromage fondu Samos</b>  <b>Mirabelles au sirop léger et biscuit</b>  Ou <b>Flan gélifié nappé caramel</b></p>		<p><b>Potage fermier</b> (Pdt, poireaux, carottes, chou vert)  <b>Salade de hareng BIO</b> (pommes de terre Bio, hareng fumé, huile de colza, oignons, sel, persil, poivre)  Ou <b>Chou rouge râpé à la vinaigrette</b>  <b>Escalope de veau haché à la normande</b>  Ou <b>Pané de colin MSC et citron</b>  <b>Riz Bio aux champignons</b>  Ou <b>Courgettes sautées</b>  <b>Camembert BIO</b>  Ou <b>Fromage Boursin ail et fines herbes</b>  <b>Pomme au four et confiture</b>  Ou <b>Fruit</b></p>	<p><b>Potage velouté de butternut</b>  <b>Terrine de canard</b> à l'orange et cornichons  Ou <b>Tomate persillée</b> dosette de vinaigrette  <b>PLAT 2 EN 1 - Cassoulet BIO</b> (haricots blancs BIO, saucisse, saucisson à l'ail, poitrine ½ sel)  Ou <b>PLAT 2 EN 1 : « Plat végétarien » Lasagne ricotta chèvre épinards</b>  <b>Tomme des Pyrénées IGP</b>  Ou <b>Fromage frais saint Bricet</b>  <b>Gâteau basque</b>  Ou <b>Crème dessert au chocolat</b></p>	<p><b>Soupe</b>  <b>Feuilleté de saucisse de volaille de sauce tomate</b>  Ou <b>Concombre à la vinaigrette</b> et dosette de vinaigrette  <b>Dos de lieu MSC tomate basilic sur son lit de fenouil et pommes de terre BIO</b>  Ou <b>Omelette aux oignons à la tomate et son riz BIO pilaf à la tomate</b>  <b>Saint Paulin</b>  Ou <b>Fromage fondu Six de Savoie</b>  <b>Crème dessert catalane maison</b>  Ou <b>Fromage blanc aux fruits</b></p>	<p><b>Potage cresson</b>  <b>Salade italienne BIO</b>  Ou <b>Saucisson sec et cornichon</b>  <b>Jambon blanc Label Rouge sauce madère et jardinières de légumes</b> (carottes, céleri, courgette)  Ou <b>PLAT 2 EN 1 : Tortellinis boscone sauce tomate</b> et emmental râpé  <b>Brie</b>  Ou <b>Fromage frais pavé ½ sel</b>  <b>Fruit</b>  Ou <b>Pêche au sirop léger</b> et biscuit</p>	<p><b>Potage velouté de potimarron</b>  <b>Salade de lentilles BIO</b> à la vinaigrette  Ou <b>Macédoine à la vinaigrette</b>  <b>Estouffade de bœuf délicieuse</b> (vbf)  Ou <b>Escalope de dindonneau à la viennoise et citron</b>  <b>Céleri rave braisé</b>  Ou <b>Polenta crémeuse</b>  <b>Carré de l'Est</b>  Ou <b>Fromage fondu Vache qui rit</b>  <b>Eclair au café</b>  Ou <b>Fruit</b></p>
Lundi 9		Mardi 10		Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
<p><b>Potage crème de carottes</b>  <b>Poireaux à la vinaigrette</b>  Ou <b>Céleri BIO rémoulade</b>  <b>Boulette d'agneau sauce curry</b>  Ou <b>Sauté de porc HVE sauce crème</b>  <b>Semoule BIO aux saveurs orientales</b>  Ou <b>Chou vert braisé</b>  <b>Fromage laits mélangés</b> (vache &amp; chèvre)  Ou <b>Fromage frais Chanteneige</b>  <b>Fruit</b> Ou <b>Compote pomme BIO coing maison et biscuit</b></p>		<p><b>Potage velouté de butternut</b>  <b>Salade du soleil BIO</b> (Pâte BIO, carottes, jambon, basilic, tomates, oignon rouge, olives, huile tournesol et olive, vinaigre de vin, moutarde, sel, poivre)  Ou <b>Carottes BIO râpées</b> à la vinaigrette  <b>Cuisse de pintade sauce normande et ses haricots beurre persillés</b>  Ou <b>PLAT 2 EN 1 - Fagottini au jambon italien sauce tomate</b> et emmental râpé  <b>Mimolette</b>  Ou <b>Fromage fondu Six de Savoie</b>  <b>Compote et biscuit ou Fruit</b></p>		<p><b>Potage poireaux / pommes de terre</b>  <b>Crêpe aux champignons</b>  Ou <b>Concombre à la vinaigrette</b>  <b>Colombo de dinde et son riz BIO pilaf au curcuma</b>  Ou <b>PLAT 2 EN 1 - « plat végétarien » Dahl de lentilles corail</b> (lentilles corail, tomates, épinards, lait de coco, curcuma, citron, cumin, gingembre, cora)  <b>Emmental</b>  Ou <b>Fromage frais cantafrais</b>  <b>Fruit</b>  Ou <b>Cocktail de fruits au sirop léger et biscuit</b></p>	<p><b>Soupe du chalet</b> (Pdt, carottes, navets, épinards)  <b>Salade pois chiches</b> (pois chiche, thon, oignon, coriande fraîche, tomate cuite, vinaigrette, jus de citron)  Ou <b>Tomate persillée</b> et dosette de vinaigrette  <b>Carbonnade Flamande</b>  Ou <b>Saucisse de Francfort* HVE</b> et dosette de moutarde  <b>Carottes BIO à la crème</b>  Ou <b>Purée St Germain</b> (pois cassés)  <b>Pont l'Evêque AOP</b>  Ou <b>Fromage fondu Kiri</b>  <b>Bavarois aux fruits rouges</b>  Ou <b>Fruit</b></p>	<p><b>Potage cresson</b>  <b>Salade d'endives</b> et dosette de vinaigrette  Ou <b>Maquereau à la moutarde</b>  <b>Dos de colin-lieu MSC sauce champignons et Gratin de chou-fleur BIO</b>  Ou <b>PLAT 2 EN 1 – Axoa de boeuf et son riz BIO</b> (haché de bœuf, tomates, poivrons, riz BIO)  <b>Munster AOP</b>  Ou <b>Fromage frais Carré frais</b>  <b>Crème dessert au caramel</b>  Ou <b>Fruit</b></p>	<p><b>Potage velouté Dubarry</b> (chou-fleur)  <b>Radis* et beurre</b>  Ou <b>Œuf dur BIO* entier et sa coquille</b> et dosette de mayonnaise  <b>Blanquette de dinde sauce crème</b>  Ou <b>Croque-Monsieur maison au jambon LABEL ROUGE</b>  <b>Pommes Dauphines</b>  Ou <b>Salade verte</b> et dosette de vinaigrette  <b>Edam</b> Ou <b>Fromage Vache qui rit</b>  <b>Fruit</b> Ou <b>Compote et son biscuit</b></p>	<p><b>Soupe à l'oignon</b>  <b>Salade Exotique BIO</b> (riz basmati BIO, ananas, maïs, olives noires noires, surimi, vinaigrette, persil plat frais, sel,)  Ou <b>Salade de betteraves</b> BIO à la vinaigrette  <b>Crépinette de porc sauce tomate</b>  Ou <b>Rôti de bœuf sauce marchande de vin</b>  <b>Choux de Bruxelles à la paysanne HVE</b> (lardons HVE)  Ou <b>Pâtes Fusillis BIO</b>  <b>Coulommiers</b> Ou <b>Fromage tartare ail et fines herbes</b>  <b>Tartelette aux citron</b> Ou <b>Semoule au lait</b></p>
Lundi 16		Mardi 17 « REPAS AUVERGNAT »		Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
<p><b>Potage velouté de potimarron</b>  <b>Œuf dur BIO* entier avec coquille</b> et dosette de mayonnaise  Ou <b>Chou blanc râpé à l'ananas</b>  <b>Normandin de veau sauce crème</b>  Ou <b>Dos de cabillaud MSC sce estragon</b>  <b>Jardinière de légumes</b>  Ou <b>Semoule BIO</b>  <b>Saint Paulin</b>  Ou <b>Fromage frais pavé ½ sel</b>  <b>Fruit</b>  Ou <b>Pruneaux d'Agen</b> IGP au vin et biscuit</p>		<p><b>Potage de céleri</b>  <b>Saucisson sec et cornichon</b>  Ou <b>Salade de Bresse BIO</b> (Pdt BIO, haricots verts, émincé de poulet, maïs, vinaigrette, olive, échalote, sel, poivre)  <b>Cuisse de poulet cocotte et Purée de courgettes</b>  Ou <b>PLAT 2 EN 1 - Potée auvergnate HVE</b>  <b>Saint Nectaire AOP</b>  Ou <b>Fromage fondu Vache qui rit</b>  <b>Tarte aux pommes</b>  Ou <b>Crème renversée</b></p>		<p><b>Potage crème de carottes</b>  <b>Avocat</b> et dosette de vinaigrette  Ou <b>Salade Créole BIO</b> (riz BIO, poulet, ananas, tomate, raisins secs)  <b>« Repas Végétarien » Quiche aux oignons maison</b>  ou <b>Tripes à la mode de Caen</b>  <b>Salade de mâche</b> et dosette de vinaigrette  Ou <b>Pommes de terre BIO vapeur persillés</b>  <b>Fromage laits mélangés</b> (lait vache et chèvre)  Ou <b>Fromage frais Cantafrais</b>  <b>Pot de crème maison au chocolat</b>  Ou <b>Compote et biscuit</b></p>	<p><b>Potage velouté Dubarry</b> (chou-fleur)  <b>Concombre à l'estragon</b> et dosette de vinaigrette  Ou <b>Mousse de canard* et cornichon</b>  <b>Steak haché bœuf sauce poivre</b> (vbf)  Ou <b>Jambon blanc LABEL ROUGE</b>  <b>Frites au four</b>  Ou <b>Petits pois BIO à la française</b>  <b>Gouda</b>  Ou <b>Fromage fondu Samos</b>  <b>Mousse au chocolat</b> Ou <b>Fruit</b></p>	<p><b>Potage fermier</b> (Pdt, poireaux, carottes, chou vert)  <b>Carottes BIO râpées à la vinaigrette</b>  Ou <b>Quiche Lorraine</b>  <b>Filet de merlu MSC sauce à l'aneth et ses pâtes BIO macaronis</b>  Ou <b>PLAT 2 EN 1 - Cuisse de pintade à l'alsacienne</b>  <b>Carré de l'Est</b>  Ou <b>Fromage Cantadou</b> ail et fines herbes  <b>Pomme HVE au four</b>  Ou <b>Crème dessert à la vanille</b></p>	<p><b>Potage velouté de butternut</b>  <b>Salade mexicaine</b> (maïs, poivrons, haricots rouges, vinaigrette, oignons, olives, sel, poivre)  Ou <b>Asperges à la vinaigrette</b>  <b>Quenelle de volaille sce forestière</b>  Ou <b>Lingue de boeuf sauce piquante</b>  <b>Endives braisées</b>  Ou <b>Purée de pommes de terre BIO</b>  <b>Brie</b>  Ou <b>Fromage frais Chanteneige</b>  <b>Charlotte aux poires</b> Ou <b>Fruit</b></p>	<p><b>Potage poireaux / pommes de terre</b>  <b>Segments de pomelos*</b>  Ou <b>Pasta à la grecque BIO</b> (Pâtes BIO, concombre, tomate, jambon blanc, feta, origan, huile d'olive)  <b>Bœuf à la niçoise</b> (vbf) et riz BIO Pilaf  Ou <b>PLAT 2 EN 1 – Œufs à la Florentine sauce Mornay</b> (épinards)  <b>Cantal AOP</b>  Ou <b>Fromage fondu Kiri</b>  <b>Flan gélifié nappé caramel</b>  Ou <b>Compote et biscuit</b></p>
Lundi 23		Mardi 24		Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
<p><b>Potage cresson</b>  <b>Chou rouge au lard HVE</b>  Ou <b>Pizza au fromage*</b>  <b>Rognons de porc sauce madère</b>  Ou <b>Filet de poulet sauce estragon</b>  <b>Polenta crémeuse</b>  Ou <b>Purée de potimarron BIO</b>  <b>Camembert</b>  Ou <b>Fromage frais Cantadou</b>  <b>Fruit</b>  Ou <b>Liégeois au chocolat</b></p>		<p><b>Soupe du chalet</b> (Pdt, carottes, navets, épinards)  <b>Œuf dur BIO*</b> entier avec coquille et dosette de mayonnaise  <b>Salade Paimpol BIO et HVE</b> (Haricots blancs, échalotes, lardons, vinaigrette, persil)  <b>Dos de colin-lieu MSC sauce gingembre</b> et haricots verts BIO persillés  Ou <b>PLAT 2 EN 1- Spaghettis BIO végétarien</b> (spaghettis bio, julienne de carotte, julienne de courgettes, champignons de paris, béchamel, bleu)  <b>Brique Bleue</b> Ou <b>Fromage SAMOS</b>  <b>Fromage blanc fruité</b> Ou <b>Fruit</b></p>		<p><b>Potage velouté Dubarry</b> (chou-fleur)  <b>Andouille* (porc) et beurre</b>  Ou <b>Radis et beurre</b>  <b>Cuisse de pintade sauce Normande</b>  Ou <b>Sauté de veau sauce crème d'ail</b>  <b>Pommes de terre rissolées aux herbes</b>  Ou <b>Carottes BIO vichy</b>  <b>Mimolette</b>  Ou <b>Fromage frais St Môret</b>  <b>Fruit</b> Ou <b>Semoule BIO au lait maison</b></p>	<p><b>Potage fermier</b> (Pdt, poireaux, carottes, chou vert)  <b>Tomate persillée</b> et dosette de vinaigrette  Ou <b>Salade Camarguaise BIO</b> (riz thaï, haricots rouges, petits pois, vinaigrette)  <b>« Plat Végétarien » Omelette aux herbes* et Courgettes</b>  Ou <b>PLAT 2 EN 1- Saucisse fumée supérieure* HVE</b> et dosette de moutarde <b>et Lentilles BIO à la paysanne</b>  <b>Edam</b>  Ou <b>Fromage tartare</b> ail et fines herbes  <b>Gourmandise chocolat</b> Ou <b>Fruit</b></p>	<p><b>Potage poireaux / pommes de terre</b>  <b>Salade bien-être BIO</b> (pâtes BIO, maïs, courgette, emmental, assaisonnement)  Ou <b>Salade aux deux racines BIO</b> (Betteraves et carottes cuites)  <b>Pané de colin MSC et citron et Gratin de brocolis BIO</b>  <b>PLAT 2 EN 1 – Hachis Parmentier</b> aux pommes de terre BIO (vbf)  <b>Pont l'Evêque AOP</b>  Ou <b>Fromage fondu Six de Savoie</b>  <b>Pêche au sirop léger</b> et biscuit Ou <b>Mousse aux marrons</b></p>	<p><b>Potage velouté de potimarron</b>  <b>Céleri BIO rémoulade</b>  Ou <b>Salade de pois chiches</b> (Pois chiche, thon, oignon, coriandre, tomate, vinaigrette, jus de citron)  <b>Quiche océane maison</b>  Ou <b>Boulettes d'agneau à l'orientale</b>  <b>Salade verte</b> et dosette de vinaigrette  Ou <b>Semoule BIO</b>  <b>Emmental</b>  Ou <b>fromage frais Saint Bricet</b>  <b>Crème dessert praliné</b> Ou <b>Fruit</b></p>	<p><b>Potage velouté de butternut</b>  <b>Carottes BIO râpées citronnette</b>  Ou <b>Noix de jambon fumé* et beurre</b>  <b>Bœuf bourguignon</b> (vbf)  Ou <b>Sauté de dinde à la provençale</b>  <b>Purée de pomme de terre BIO</b>  Ou <b>Epinards au beurre</b>  <b>Brie</b>  Ou <b>Fromage frais Chanteneige</b>  <b>Paris-Brest</b> Ou <b>Fruit</b></p>
Lundi 30				Mardi 31				
<p><b>Potage crème de carottes</b>  <b>Céleri BIO à la vinaigrette</b> Ou <b>Taboulé à l'orientale BIO</b> (Semoule de blé BIO, tomates, concombre, filet de poulet, raisins sec, poivrons, huile de colza et d'olive, menthe, oignons, épices)  <b>Quenelle de Brochet sauce Nantua et riz BIO pilaf</b> Ou <b>PLAT 2 en 1 - Endives au jambon Label Rouge</b>  <b>Munster AOP</b> Ou <b>Fromage fondu Vache qui rit BIO</b>  <b>Fruit</b>  Ou <b>Flan gélifié nappé caramel</b></p>				<p><b>Potage velouté de butternut</b>  <b>Salade du Pirée</b> (tomates fraîches, concombre frais, poivron, olives noires, oignons frais, feta, vinaigrette, origan)  Ou <b>Salade du pois chiche</b> (pois chiche, thon, raisin sec, oignon rouge, olive noire, coriandre, curcuma, paprika)  <b>Boudin blanc sauce porto et choux de Bruxelles à la paysanne HVE</b> (lardons HVE)  Ou <b>PLAT 2 EN 1- « Plat Végétarien » Cappelletti 5 fromages</b> (pâtes fraîches, ricotta, peccorin, fontina, provolone, fromage râpé) <b>Sauce tomate basilic</b>  <b>Buchette laits mélangés</b> (laits vache et chèvre)  Ou <b>Fromage Boursin</b> ail et fines herbes  <b>Compote BIO</b> Ou <b>Fruit de saison</b></p>				