

**VOTRE NOM et Prénom :**

Votre adresse (Menu Liberté Seulement) : .....

## Semaine du 6 octobre au 12 Octobre 2025

Chère cliente, cher client,

Merci de nous retourner ce document avant le

**Le mardi 23 septembre**

En respectant cette date de retour, vous nous permettez de gérer au mieux nos achats de produits frais. Merci de votre aide.

Séjournant, le repas à domicile depuis 30 ans.

**Signature client :**

Retrouvez nos menus hebdomadaires sur [www.sejournant-portage.fr](http://www.sejournant-portage.fr).

Une habitude alimentaire particulière ? Faites-le nous savoir, nos équipes feront au mieux pour en tenir compte.  
**Annulation possible au minimum 72h à l'avance.**  
Tout menu non décommandé est facturé.

\* Menus proposés sous réserve de disponibilités des produits. La maison Séjournant se réserve le droit de remplacer un plat.

| Lundi 06/10                     | Mardi 07/10                 | Mercredi 08/10                 |
|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| <b>Entrées au choix</b>         |                             |                                |
| Salade César (poulet, parmesan) | Toast au chèvre miel        | Flammeküche                    |
| Galette de blé garnie           | Galette de blé garnie       | Galette de blé garnie          |
| Ou Potage de Légumes du jour +  | Ou Potage Légumes du jour + | Ou Potage de Légumes du jour + |

| Plats au choix                      |                                                  |                                                        |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Bœuf au poivre<br>Gratin Dauphinois | Escalope de poulet à la crème<br>Flan de potiron | Foie de porc à la moutarde<br>Fricassée de champignons |
| Gratin de pâtes au chèvre           | Gratin de pâtes au chèvre                        | Gratin de pâtes au chèvre                              |

| Laitage         |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| Laitage du jour | Laitage du jour | Laitage du jour |

| Desserts                              |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Salade d'agrumes                      | Crème au café                         | Taboulé aux fruits                    |
| Salade de Fruits ou Fruit de saison + | Salade de Fruits ou Fruit de saison + | Salade de Fruits ou Fruit de saison + |

Compléter votre déjeuner du midi par un repas léger en soirée :

|                                     |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|--|--|--|
| Potage du jour en supplément +2€    |  |  |  |  |
| Fruit de saison en supplément + 1 € |  |  |  |  |

pain de mie ☐

☐ baguette

Vous recevez vos enfants pour partager un repas ? indiquer le nombre de repas souhaités

**Annulation possible au minimum 72h à l'avance.** Tout menu non décommandé est facturé. Règlement sur facture par quinzaine. Paiement par virement ou prélèvement automatique ou par chèque à l'ordre SAS CLC11

Pour vos virements : IBAN FR76 1027 8025 7700 0207 4470 146 – BIC CMCIFR2A

| Jeudi 09/10                           |  | Vendredi 10/10                        |  | Samedi 11/10                          |  | Dimanche 12/10                        |  |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| <b>Entrées au choix</b>               |  |                                       |  |                                       |  |                                       |  |
| Cake au potiron                       |  | Chiffonnade de Jambon                 |  | Terrine de poisson en gelée           |  | Salade de betterave                   |  |
| Galette de blé garnie                 |  | Salade de poulet                      |  | Salade de poulet                      |  | Salade de poulet                      |  |
| Ou Potage Légumes du Jour +           |  | Ou Potage Légumes du Jour +           |  | Ou Potage Légumes du Jour +           |  | Ou Potage Légumes du Jour +           |  |
| <b>Plats au choix</b>                 |  |                                       |  |                                       |  |                                       |  |
| Saucisse Lentilles                    |  | Risotto de la mer                     |  | Paupiette de dinde Tomate provençale  |  | Endive braisée                        |  |
| Gratin de pâtes au chèvre             |  | Jambon purée                          |  | Jambon purée                          |  | Jambon purée                          |  |
| Laitage du jour                       |  |                                       |  |                                       |  |                                       |  |
| Laitage du jour                       |  | Laitage du jour                       |  | Laitage du jour                       |  | Laitage du jour                       |  |
| <b>Desserts</b>                       |  |                                       |  |                                       |  |                                       |  |
| Compote                               |  | Roulé à la confiture                  |  | Yaourt                                |  | Banane au chocolat                    |  |
| Salade de Fruits ou Fruit de saison + |  | Salade de Fruits ou Fruit de saison + |  | Salade de Fruits ou Fruit de saison + |  | Salade de Fruits ou Fruit de saison + |  |
| Potage en supplément + 2€             |  |                                       |  |                                       |  |                                       |  |
| Fruit de saison en supplément +1 €    |  |                                       |  |                                       |  |                                       |  |

**NB nos menus sont susceptibles de modifications sans préavis afin d'éviter le gaspillage alimentaire**

**TARIFS de nos prestations livrées** Avantage fiscal (déductible de vos impôts ou remboursé annuellement) :

|                                                                                                                                                    | <b>Tarifs<br/>Hors livraison<br/>(Livraison obligatoire)</b> | <b>Prix Après déduction fiscale<br/>(50% frais de livraison)<br/>Livraison Troyes et communes Limitrophes</b> | <b>Prix Après déduction fiscale<br/>(50% frais de livraison)<br/>Livraison hors secteur<br/>→ Nous consulter</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MENU SERENITE (5 repas mini hebdo)</b><br>4 composantes sans choix (sauf entrée dessert) + pain                                                 | <b>8.20€ TTC<br/>Hors Livraison</b>                          | <b>11.35 € TTC</b><br>Dont 6.30€ de livraison                                                                 | <b>12.20 € TTC</b><br>Dont 8€ de livraison                                                                       |
| <b>MENU CONFIANCE (3 repas mini hebdo)</b><br>4 composantes sans choix (sauf entrée dessert) + pain                                                | <b>9.20€ TTC<br/>Hors Livraison</b>                          | <b>12.35€ TTC</b><br>Dont 6.30€ de livraison                                                                  | <b>13.50 € TTC</b><br>Dont 8€ de livraison                                                                       |
| <b>MENU LIBERTE (mini 72h à l'avance)</b><br>(Demandes ponctuelles inférieures 3 repas hebdo)<br>4 composantes avec choix (nous interroger) + pain | <b>10.70€ TTC<br/>Hors Livraison</b>                         | <b>13.85€ TTC</b><br>Dont 6.30€ de livraison                                                                  | <b>14.70 € TTC</b><br>Dont 8€ de livraison                                                                       |