



# LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE  
Régime : Sans sel  
SEMAINE N°23 : 06 JUIN 2022 AU 12 JUIN 2022

CLIENT

## Légende

Menu A recommandé

Menu B recommandé

Menu C (soir) recommandé

Equilibré par la diététicienne

Pour toutes questions

02.51.05.38.20

A RETOURNER A VOTRE  
LIVREUR AVANT LE

Vendredi 20 mai

Salade bicolore : carottes,  
radis râpés

Salade arlequin : pdt, poivron,  
maïs

Riz cantonnais : riz, dés de  
jambon, petits pois, oeufs,  
carotte, oignon

Sauce piquante : tomate,  
cornichon, estragon

Pêlé Mêle provençal :  
brunoise aubergine,  
courgette, tomate, poivron  
Polenta : farine de maïs

| LUNDI                                 | MARDI                                      | MERCREDI                       |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Entrées</b>                        | <b>Entrées</b>                             | <b>Entrées</b>                 |
| Betteraves ciboulette sse             | Salade bicolore sse                        | Concombre vinaigrette sse      |
| Velouté de lentilles corail sse       | Potage de légumes sse                      | Potage de poireaux sse         |
| Oeufs durs                            | Oeufs durs                                 | Salade arlequin                |
| 1/2 Pomelos                           | Betteraves cuites                          | Oeufs durs                     |
|                                       | 1/2 Pomelos                                | Betteraves cuites              |
|                                       |                                            | 1/2 Pomelos                    |
| <b>Plats complets</b>                 | <b>Plats complets</b>                      | <b>Plats complets</b>          |
| Gratin poisson légumes sse            | Riz cantonnais sse                         | Tortis bolognaise sse          |
| <b>Plats</b>                          | <b>Plats</b>                               | <b>Plats</b>                   |
| Sauté porc romarin sse                | Emincé de dinde sauce tomate<br>origan sse | Jambon blanc sse               |
| Escalope de poulet au jus             | Steak haché veau jus                       | Escalope de poulet au jus      |
| Steak haché veau jus                  | Escalope de poulet au jus                  | Steak haché veau jus           |
| <b>Garnitures</b>                     | <b>Garnitures</b>                          | <b>Garnitures</b>              |
| Purée pomme de terre sse              | Courgettes braisées sse                    | Haricots verts vinaigrette sse |
| Navets                                | Haricots verts                             | Pêlé Mêle provençal            |
| Pâtes                                 | Pâtes                                      | Pâtes                          |
| Pomme de terre vapeur                 | Pomme de terre vapeur                      | Pomme de terre vapeur          |
| Haricots verts                        |                                            |                                |
| <b>Laitages</b>                       | <b>Laitages</b>                            | <b>Laitages</b>                |
| Fromage frais nature                  | Petit fromage aux noix                     | Yaourt nature                  |
| Fromage blanc                         | Yaourt nature                              | Yaourt aromatisé               |
| Yaourt nature                         | Yaourt aromatisé                           | Fromage blanc                  |
| Yaourt aromatisé                      | Fromage blanc                              |                                |
| <b>Desserts</b>                       | <b>Desserts</b>                            | <b>Desserts</b>                |
| Pomme du Verger                       | Semoule au lait                            | Purée pommes                   |
| Crème pâtissière aux fruits<br>rouges | Kiwi                                       | Pêche                          |
| Purée de fruits                       | Floraline lait vanille                     | Crème dessert caramel          |
| Tapioca au lait                       | Purée de fruits                            | Riz au lait fleur oranger      |
| Tartelette pommes                     | Tartelette pommes                          | Tartelette pommes              |
| Chou à la crème                       | Chou à la crème                            | Chou à la crème                |
| <b>Suppléments</b>                    | <b>Suppléments</b>                         | <b>Suppléments</b>             |
| Petit pain                            | Petit pain                                 | Petit pain                     |
| Petit sucre poudre                    | Petit sucre poudre                         | Petit sucre poudre             |
| 1/2 baguette                          | 1/2 baguette                               | 1/2 baguette                   |
| Baguette                              | Baguette                                   | Baguette                       |
| Baguette tradition                    | Baguette tradition                         | Baguette tradition             |
| Boule blanche tranchée                | Pain au seigle tranché                     | Boule blanche tranchée         |
| Pain campagne tranché                 | Pain campagne tranché                      | Pain campagne tranché          |
| Pain céréales tranché                 | Pain céréales tranché                      | Pain céréales tranché          |
| Pain complet tranché                  | Pain complet tranché                       | Pain complet tranché           |
| Pain épeautre tranché                 | Pain épeautre tranché                      | Pain épeautre tranché          |

| JEUDI                          | VENDREDI                            | SAMEDI                                       | DIMANCHE                        |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Entrées</b>                 | <b>Entrées</b>                      | <b>Entrées</b>                               | <b>Entrées</b>                  |
| Tomate basilic sse             | Céleri sauce fromage blanc sse      | Salade pomme de terre, tomate ciboulette sse | Melon                           |
| Potage de légumes sse          | Velouté d'asperges sse              | Potage crécy (carottes) sse                  | Potage de légumes sse           |
| Oeufs durs                     | Betteraves cuites                   | Oeufs durs                                   | Taboulé                         |
| Betteraves cuites              | Oeufs durs                          | Betteraves cuites                            | Betteraves cuites               |
| 1/2 Pomelos                    | 1/2 Pomelos                         | 1/2 Pomelos                                  | Oeufs durs                      |
|                                |                                     |                                              | 1/2 Pomelos                     |
| <b>Plats</b>                   | <b>Plats complets</b>               | <b>Plats</b>                                 | <b>Plats</b>                    |
| Poulet rôti (cuisse) sse       | Poêlée de légumes à la volaille sse | Rôti de porc au jus sse                      | Langue boeuf sauce piquante sse |
| Omelette sse                   |                                     | Steak haché veau jus sse                     | Saumonette sauce citron sse     |
| Steak cru                      | <b>Plats</b>                        | Escalope de poulet au jus                    | Escalope de poulet au jus       |
| Steak haché veau jus           | Merlu sauce oseille sse             |                                              | Steak haché veau jus            |
|                                | Escalope de poulet au jus           | <b>Garnitures</b>                            | Steak cru                       |
| <b>Garnitures</b>              | Steak haché veau jus                | Carottes sse                                 |                                 |
| Petits pois sse                | Steak cru                           | Polenta crémeuse sse                         | <b>Garnitures</b>               |
| Pomme de terre boulangères sse |                                     | Julienne de légumes                          | Coquillettes sse                |
| Pâtes                          | <b>Garnitures</b>                   | Haricots verts                               | Purée brocolis sse              |
| Haricots verts                 | Riz créole sse                      | Pâtes                                        | Salade verte                    |
|                                | Pomme de terre vapeur               | Pomme de terre vapeur                        | Pomme de terre vapeur           |
| <b>Laitages</b>                | Pâtes                               |                                              | Pâtes                           |
| Cotentin                       | Haricots verts                      | <b>Laitages</b>                              | Haricots verts                  |
| Yaourt aromatisé               | <b>Laitages</b>                     | Emmental                                     | <b>Laitages</b>                 |
| Yaourt nature                  | Yaourt aromatisé                    | Fromage blanc                                | Yaourt nature                   |
| Fromage blanc                  | Fromage blanc                       | Yaourt nature                                | Yaourt aromatisé                |
|                                | Yaourt nature                       | Yaourt aromatisé                             | Fromage blanc                   |
| <b>Desserts</b>                |                                     | <b>Desserts</b>                              |                                 |
| Marbré chocolat vanille        | <b>Desserts</b>                     | Entremets vanille                            | <b>Desserts</b>                 |
| Poire                          | Nectarine                           | Mousse café                                  | Pomme du Verger                 |
| Liégeois café                  | Flan nappé caramel                  | Abricots                                     | Fromage blanc noix de coco      |
| Tapioca au lait                | Bouillie froment chocolat           | Floraline au lait                            | Purée de fruits                 |
| Tartelette pommes              | Purée de fruits                     | Purée de fruits                              | Semoule au lait café            |
| Purée de fruits                | Tartelette pommes                   | Tartelette pommes                            | Tartelette pommes               |
| Chou à la crème                | Chou à la crème                     | Chou à la crème                              | Chou à la crème                 |
|                                |                                     |                                              |                                 |
| <b>Suppléments</b>             | <b>Suppléments</b>                  | <b>Suppléments</b>                           | <b>Suppléments</b>              |
| Petit pain                     | Petit pain                          | Petit pain                                   | Petit pain                      |
| Petit sucre poudre             | Petit sucre poudre                  | Petit sucre poudre                           | Petit sucre poudre              |
| 1/2 baguette                   | 1/2 baguette                        | 1/2 baguette                                 | 1/2 baguette                    |
| Baguette                       | Baguette                            | Baguette                                     | Baguette                        |
| Baguette tradition             | Baguette tradition                  | Baguette tradition                           | Baguette tradition              |
| Pain campagne tranché          | Boule blanche tranchée              | Pain campagne tranché                        | Baguette tradition              |
| Pain céréales tranché          | Pain campagne tranché               | Pain céréales tranché                        | Pain campagne tranché           |
| Pain complet tranché           | Pain céréales tranché               | Pain complet tranché                         | Pain céréales tranché           |
| Pain de maïs tranché           | Pain complet tranché                | Pain de maïs tranché                         | Pain complet tranché            |
| Pain épeautre tranché          | Pain épeautre tranché               | Pain épeautre tranché                        | Pain épeautre tranché           |
|                                |                                     |                                              |                                 |