



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°26 : 27 JUN 2022 AU 03 JUILLET 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 10 juin

*Chou-fleur à la grecque :
Chou-fleur, tomate, oignons
Salade des incas : riz, maïs,
carottes*

*Salade bicolore : carottes,
radis râpés*

*Sauce madère : base de
braisage, roux, madère*

*Matelote de poisson : colin,
vin blanc, fruits de mer,
champignons*

*Sce Vallée d'Auge : crème,
cidre, pomme, oignons
Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets*

Polenta : farine de maïs

*Salade pastourelle : pâte,
tomate, poivron*

*Salade parmentière de
poisson : pomme de terre,
poisson, petits légumes,
mayonnaise*

*Risotto fermier : riz, jambon,
champignons, crème*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Macédoine légumes sse	Chou-fleur à la grecque sse	Salade pomme de terre vinaigrette sse
	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage courgettes sse	Potage de céleri sse
	Taboulé	Oeufs durs	1/2 Pomelos
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Plats complets	Plats
	Plats	Poêlée de légumes à la volaille sse	Oeufs durs béchamel sse
	Colombo de volaille sse	Plats	Filet colin sauce citron sse
	Omelette sse	Matelote de poisson sse	Escalope de poulet au jus
	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus
	Garnitures	Steak haché veau jus	Garnitures
	Pâtes papillons sse	Garnitures	Poêlée de légumes sse
	Epinards à la crème sse	Purée pomme de terre sse	Chou-fleur et romanesco sse
	Mitonnée de légumes	Carottes braisées	Pâtes
	Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Laitages	Pâtes	Laitages
	Emmental	Laitages	Yaourt nature
	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
	Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	Fromage blanc	Desserts
	Desserts	Desserts	Purée pomme cassis
	Entremet chocolat	Pêche	Pomme du Verger
	Liégeois vanille	Flan chocolat	Crème dessert vanille
	Pomme du Verger	Bouillie froment café	Chou à la crème
	Tapioca au lait	Chou à la crème	Riz au lait chocolat
	Tartelettes pommes	Purée de fruits	Tartelettes pommes
	Purée de fruits	Tartelettes pommes	Suppléments
	Chou à la crème	Suppléments	Petit pain
	Suppléments	Petit pain	Petit sucre poudre
	Petit pain	Petit sucre poudre	1/2 baguette
	Petit sucre poudre	1/2 baguette	Baguette
	1/2 baguette	Baguette	Baguette tradition
	Baguette	Baguette tradition	Boule blanche tranchée
	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
	Boule blanche tranchée	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
	Pain complet tranché	Pain au seigle tranché	
	Pain épeautre tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Céleri sauce fromage blanc sse	Betteraves échalotes sse	Salade pastourelle sse	Tomates basilic sse
Potage de légumes sse	Velouté de lentilles corail sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Carottes râpées	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Betteraves cuites		Oeufs durs	Oeufs durs
Plats complets	Plats	Plats complets	Plats complets
Boeuf façon baeckoffe sse	Merlu sauce crustacés sse	Salade parmentière poisson sse	Risotto fermier sse
	Jambon sse		Plats
Plats	Escalope de poulet au jus	Plats	Sauté de boeuf sauce bordelaise sse
Poulet sauce vallée d'auge sse	Steak haché veau jus	Emincé dinde paprika sse	Escalope de poulet au jus
Steak haché veau jus	Garnitures	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus
Steak cru	Julienne de légumes sse	Steak haché veau jus	
Garnitures	Purée courgettes sse		Garnitures
Petits pois sse	Riz créole	Navets braisés sse	Haricots verts sse
Salade verte	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Haricots verts	Pâtes	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur		Laitages
Pomme de terre vapeur	Courgettes au curcuma		Petit fromage aux noix
	Laitages		Fromage blanc
Laitages	Cotentin	Laitages	Yaourt nature
Fromage frais nature	Emmental	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc	
Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Desserts
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé		Tarte normande
Desserts	Desserts	Desserts	Entremets praliné
Far aux abricots	Semoule au lait	Purée pomme fraise	Abricots
Mousse au chocolat	Flan nappé caramel	Crème dessert chocolat	Chou à la crème
Yaourt aromatisé	Nectarine	Fromage blanc coulis de mûre	Purée de fruits
Tartelettes pommes	Bouillie froment café	Tapioca au lait caramel	Semoule lait vanille
Purée de fruits	Chou à la crème	Tartelettes pommes	
Floraline lait fleur d'oranger	Purée de fruits	Chou à la crème	Suppléments
Chou à la crème	Tartelettes pommes		Petit pain
Suppléments	Suppléments	Suppléments	Petit sucre poudre
Petit pain	Petit pain	Petit pain	1/2 baguette
Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Baguette
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette tradition
Baguette	Baguette	Baguette	Pain campagne tranché
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition	Pain céréales tranché
Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	