



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°28 : 11 JUILLET 2022 AU 17 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 24 juin

Salade bicolore : carottes,  
radis râpés

Salade italienne : pâte,  
tomate, poivron, olive

Chou-fleur à la grecque :  
Chou-fleur, tomate, oignons  
Salade Marco Polo : pâtes,  
surimi, poivrons, mayonnaise

Rougail de saucisse :  
saucisse, sc tomate

Sauce angevine : crème,  
oseille, champignons,  
oignons

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

Poêlée de légumes : haricots  
verts, carottes, navets

Pêlé Mêle provençal :  
brunoise aubergine,  
courgette, tomate, poivron

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Salade bicolore sse	Concombre ciboulette sse	Melon
	Velouté de lentilles corail sse	Potage crécy (carottes) sse	Potage de légumes sse
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
	Cassiolette de poisson aux légumes sse	Hachis parmentier sse	Poulet rôti sse
			Filet lieu sauce oseille sse
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Steak haché veau jus
	Emincé dinde paprika sse	Oeufs brouillés basquaise sse	
	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	<b>Garnitures</b>
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Printanière de légumes sse
			Pâtes tortis sse
	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Salade verte
	Riz pilaf sse	Poêlée de légumes sse	Haricots verts
	Haricots verts	Pêlé Mêle provençal	Pâtes
	Pâtes	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	
		Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>
	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Emmental
	Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Fromage blanc
	Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt nature
	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Purée pomme mûre	Pomme du Verger	Entremets vanille
	Nectarine	Flan chocolat	Crème dessert caramel
	Mousse café	Floraline au lait	Purée pomme verveine
	Semoule au lait	Chou à la crème	Riz au lait vanillé
	Tartelettes pommes	Purée de fruits	Tartelettes pommes
	Chou à la crème	Tartelettes pommes	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 campagne tranché	Boule blanche tranchée
	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
	Pain épeautre tranché		Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Tomate vinaigrette sse	Macédoine légumes sse	Tomate vinaigrette sse	Betteraves à la menthe sse
Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Potage de céleri sse	Potage de légumes sse
Chou-fleur à la grecque	Taboulé	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs
Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs	
Oeufs durs			<b>Plats</b>
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Sauté de boeuf sauce marengo sse
<b>Plats complets</b>	Filet colin sauce citron sse	Sauté dinde crème sse	Matelote de poisson sse
Blettes à la volaille sse	Escalope porc sauce sauge sse	Jambon sse	Escalope de poulet au jus
	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus
<b>Plats</b>	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	
Rôti de porc sauce basilic sse		<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Escalope de poulet au jus	<b>Garnitures</b>	Petits pois sse	Pâtes tortis sse
Steak haché veau jus	Purée de carottes sse	Riz créole sse	Pomme de terre et carottes sse
	Semoule sse	Salade verte	Carottes braisées
<b>Garnitures</b>	Navets persillés	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Courgettes braisées sse	Haricots verts	Pâtes	
Haricots verts	Pâtes	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>
Pâtes	Pomme de terre vapeur		Petit fromage aux noix
Purée pomme de terre		<b>Laitages</b>	Yaourt aromatisé
Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>	Fromage blanc	Yaourt nature
	Cotentin	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
<b>Laitages</b>	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	
Fromage frais nature	Yaourt nature	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Crème pâtissière rhum	Fondant chocolat courgettes
Yaourt aromatisé		Liégeois café	Pomme du Verger
Fromage blanc	<b>Desserts</b>	Nectarine	Fromage blanc sucré
	Riz au lait	Purée de fruits	Bouillie froment café
<b>Desserts</b>	Flan nappé caramel	Tartelettes pommes	Chou à la crème
Clafoutis aux pêches	Pêche	Floraline lait fleur d'oranger	Purée de fruits
Mousse au citron	Tapioca au lait caramel	Chou à la crème	Tartelettes pommes
Abricots	Tartelettes pommes		
Chou à la crème	Purée de fruits	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Bouillie froment chocolat	Chou à la crème	Petit pain	Petit pain
Tartelettes pommes		Petit sucre poudre	Petit sucre poudre
Purée de fruits	<b>Suppléments</b>	1/2 baguette	1/2 baguette
	Petit pain	Baguette	Baguette
<b>Suppléments</b>	Petit sucre poudre	Baguette tradition	Baguette tradition
Petit pain	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Petit sucre poudre	Baguette	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
1/2 baguette	Baguette tradition	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Baguette	Boule blanche tranchée	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	
Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché		
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché		
Pain complet tranché	Pain complet tranché		
Pain de maïs tranché			
Pain épeautre tranché			