



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Confort

SEMAINE N°42 : 17 OCTOBRE 2022 AU 23 OCTOBRE 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 30 septembre**

*Semoule fantaisie : semoule,  
tomate, maïs*

*Crème soubise : crème,  
oignons*

*Sauce ravigote : vinaigre,  
échalotes oignons, câpres,  
herbes*

*Salade du léon : chou-fleurs,  
maïs*

*Salade auvergnate : chou  
blanc, emmental, oignons,  
persil*

*Potage dubarry : chou-feur,  
crème*

*Pizza royale : tomate, jambon  
blanc, fromage*

*Sce armoricaine : crème  
fraiche, tomate, fumet  
crustacé, oignons*

*Bœuf façon Baeckoffe: P. de  
terre en lamelles, oignons,  
bœuf égréné*

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

*Poêlée campagnarde :  
pomme de terre, haricots  
verts, champignons*

*Polenta : farine de maïs*

*Sauce mornay : béchamel,  
jaune d'œuf, fromage*

*Poêlée de légumes : haricots  
verts, carottes, navets*

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Betteraves cuites	Carottes cuites vinaigrette	Surimi
Oeufs durs	Potage de légumes	Velouté potiron
Potage de légumes	Oeufs durs	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Oeufs durs
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Blanquette volaille	Rôti porc au jus	Emincé dinde sauce curry
Steak haché veau jus	Filet colin à l'armoricaine	Oeufs durs béchamel
Jambon blanc	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
	Jambon blanc	Jambon blanc
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Riz créole	Haricots beurre persillés	Pâtes
Purée de potiron	Fondue de poireaux	Haricots verts
Haricots verts	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	
Purée pomme de terre		<b>Laitages</b>
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Yaourt nature
Fondu président	Cotentin	Fromage blanc
Yaourt aromatisé	Emmental	Yaourt aromatisé
Yaourt nature	Fromage blanc	
Fromage blanc	Yaourt nature	<b>Desserts</b>
Camembert	Yaourt aromatisé	Purée pomme agrumes
		Crème dessert vanille
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Semoule au lait café
Crème citron	Bouillie froment fleur oranger	Tartelette pommes
Liégeois café	Pomme du Verger	
Tapioca lait vanille	Mousse au chocolat	<b>Suppléments</b>
Tartelette pommes	Riz au lait	Petit pain
Purée de fruits	Tartelette pommes	Petit sucre poudre
	Purée de fruits	1/2 baguette
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Baguette
Petit pain	Petit pain	Baguette tradition
Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Boule blanche tranchée
1/2 baguette	1/2 baguette	Pain campagne tranché
Baguette	Baguette	Pain céréales tranché
Baguette tradition	Baguette tradition	Pain complet tranché
Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	
Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	
Pain épeautre tranché	Pain au seigle tranché	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Semoule mimolette	Pomme de terre vinaigrette	Haricots verts V	Carottes cuites agrumes
Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes
Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs
Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Poulet rôti	Filet lieu sauce citron	Echine de porc aux herbes	Duo de poisson sauce crevette
Jambon blanc	Caroline au fromage	Escalope de poulet au jus	Sauté de porc au jus
Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc	Escalope de poulet au jus
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc
	Steak haché veau jus		
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Carottes	Epinards	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Polenta crémeuse	Julienne de légumes	Purée de blettes	Riz créole
Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts
Pâtes	Pâtes	Pâtes	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre		
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Fraidou	Mimolette	Yaourt nature	Crème anglaise
Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
Yaourt aromatisé	Fromage blanc		Fromage blanc
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Clafoutis aux poires	Entremets café	Purée pomme verveine	Moelleux nature
Flan nappé caramel	Poire	Semoule lait vanille	Liégeois chocolat
Fromage blanc coulis mangue	Yaourt aromatisé	Tartelette pommes	Floraline au lait
Bouillie de froment	Tapioca lait chocolat		Purée de fruits
Purée de fruits	Tartelette pommes		Tartelette pommes
Tartelette pommes	Purée de fruits		
<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	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché		Pain épeautre tranché