



# 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 lion : 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	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
	<b>Desserts</b>		Crème dessert vanille
	Crème citron	<b>Desserts</b>	Semoule au lait café
	Liégeois café	Bouillie froment fleur oranger	Tartelette pommes
	Tapioca lait vanille	Pomme du Verger	
	Tartelette pommes	Mousse au chocolat	<b>Suppléments</b>
	Purée de fruits	Riz au lait	Petit pain
		Tartelette pommes	Petit sucre poudre
	<b>Suppléments</b>	Purée de fruits	1/2 baguette
	Petit pain		Baguette
	Petit sucre poudre	<b>Suppléments</b>	Baguette tradition
	1/2 baguette	Petit pain	Boule blanche tranchée
	Baguette	Petit sucre poudre	Pain campagne tranché
	Baguette tradition	1/2 baguette	Pain céréales tranché
	Boule blanche tranchée	Baguette	Pain complet tranché
	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain épeautre tranché
	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	
	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	
	Pain épeautre tranché	Pain complet 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 (cuisse)	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	Pain épeautre tranché