



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°50 : 11 DÉCEMBRE 2023 AU 17 DÉCEMBRE 2023

CLIENT

### Légende

Menu A recommandé

Menu B recommandé

Menu C (soir) recommandé

Équilibré par la diététicienne

Pour toutes questions

**02.51.05.38.20**

A RETOURNER A VOTRE  
LIVREUR AVANT LE

**Vendredi 24 novembre**

*Potage parmentier : poireaux,  
pomme de terre, crème  
Potage paysanne : pdt,  
carotte, navet, poireau, chou  
vert*

*Salade colorée : chou rouge,  
carottes râpées, radis*

*Salade fantaisie : céleri,  
pomme, ananas, raisin sec*

*Salade coleslaw : émincé  
chou blanc carotte mayo*

*Salade antillaise : riz, ananas,  
poivrons*

*Chou-fleur à la parisienne :  
chou-fleur, dés de jambon,  
béchamel*

*Oeufs durs florentine : oeufs  
durs, béchamel, épinards*

*Charcutière : moutarde,  
tomate, cornichon*

*Sauce marchand de vin : vin  
rouge, champignons*

|  | LUNDI                       | MARDI                          | MERCREDI                       |
|--|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|  | <b>Entrées</b>              | <b>Entrées</b>                 | <b>Entrées</b>                 |
|  | Salade colorée sse          | Macédoine légumes sse          | Carottes râpées ciboulette sse |
|  | Potage parmentier sse       | Potage crécy (carottes) sse    | Potage paysanne sse            |
|  | Betteraves cuites           | Betteraves cuites              | Betteraves cuites              |
|  | Oeufs durs                  | Oeufs durs                     | Oeufs durs                     |
|  | Carottes râpées             | Carottes râpées                | Taboulé                        |
|  | <b>Plats</b>                | <b>Plats</b>                   | <b>Plats complets</b>          |
|  | Steak haché veau jus sse    | Blanquette volaille sse        | Coquillettes bolognaise sse    |
|  | Cake aux légumes sse        | Jambon blanc sse               |                                |
|  | Escalope de poulet au jus   | Steak haché veau jus           | <b>Plats</b>                   |
|  | Steak haché veau jus        |                                | Filet de lieu sauce bercy sse  |
|  | <b>Garnitures</b>           | <b>Garnitures</b>              | Escalope de poulet au jus      |
|  | Haricots verts sse          | Riz créole sse                 | Steak haché veau jus           |
|  | Salade verte                | Poireaux béchamel sse          |                                |
|  | Pâtes                       | Haricots verts                 | <b>Garnitures</b>              |
|  | Pomme de terre vapeur       | Pâtes                          | Purée potiron sse              |
|  |                             | Pomme de terre vapeur          | Pâtes                          |
|  | <b>Laitages</b>             | Chou-fleur et romanesco        | Haricots verts                 |
|  | Yaourt nature               | <b>Laitages</b>                | Pomme de terre vapeur          |
|  | Fromage blanc               | Emmental                       | Navets                         |
|  | Yaourt aromatisé            | Fromage blanc                  |                                |
|  |                             | Yaourt nature                  | <b>Laitages</b>                |
|  | <b>Desserts</b>             | Yaourt aromatisé               | Yaourt nature                  |
|  | Semoule au lait café        | <b>Desserts</b>                | Emmental                       |
|  | Liégeois vanille            | Entremets vanille              | Fromage blanc                  |
|  | Pomme entière cuite au four | Fran nappé caramel             | Yaourt aromatisé               |
|  | Riz au lait                 | Bouillie froment fleur oranger |                                |
|  | Tartelette pommes           | Chou à la crème                | <b>Desserts</b>                |
|  | Chou à la crème             | Tartelette pommes              | Purée pommes                   |
|  | Purée de fruits             | Purée de fruits                | Orange                         |
|  |                             | Kiwi                           | Crème dessert chocolat         |
|  | <b>Suppléments</b>          |                                | Chou à la crème                |
|  | Petit pain                  | <b>Suppléments</b>             | Tartelette pommes              |
|  | Petit sucre poudre          | Petit pain                     | Tapioca lait vanille           |
|  | 1/2 baguette                | Petit sucre poudre             |                                |
|  | Baguette                    | 1/2 baguette                   | <b>Suppléments</b>             |
|  | Baguette tradition          | Baguette                       | Petit pain                     |
|  | Boule blanche tranchée      | Baguette tradition             | Petit sucre poudre             |
|  | Pain blanc                  | Boule blanche tranchée         | 1/2 baguette                   |
|  | Pain campagne tranché       | Pain blanc                     | Baguette                       |
|  | Pain céréales tranché       | Pain campagne tranché          | Baguette rustique              |
|  | Pain complet tranché        | Pain céréales tranché          | Baguette tradition             |
|  |                             | Pain complet tranché           | Boule blanche tranchée         |
|  |                             |                                | Pain blanc                     |
|  |                             |                                | Pain campagne tranché          |
|  |                             |                                | Pain céréales tranché          |
|  |                             |                                | Pain complet tranché           |

| JEUDI                             | VENDREDI                      | SAMEDI                              | DIMANCHE                           |
|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Entrées</b>                    | <b>Entrées</b>                | <b>Entrées</b>                      | <b>Entrées</b>                     |
| Salade de lentilles échalotes sse | Salade fantaisie sse          | Betteraves à l'ail sse              | Salade coleslaw sse                |
| Potage de légumes sse             | Potage potiron sse            | Crème champignons sse               | Potage poireaux pomme de terre sse |
| Betteraves cuites                 | Betteraves cuites             | Oeufs durs                          | Betteraves cuites                  |
| Oeufs durs                        | Oeufs durs                    | Carottes râpées                     | Oeufs durs                         |
| Carottes râpées                   | Carottes râpées               |                                     | Salade antillaise                  |
|                                   |                               |                                     | Carottes râpées                    |
| <b>Plats</b>                      | <b>Plats complets</b>         | <b>Plats complets</b>               | <b>Plats complets</b>              |
| Rôti de porc au jus sse           | Parmentier de poisson sse     | Poêlée de légumes à la volaille sse | Oeufs durs florentine sse          |
| Frittata petits pois oignons sse  |                               |                                     |                                    |
| Escalope de poulet au jus         | <b>Plats</b>                  | <b>Plats</b>                        | <b>Plats</b>                       |
| Steak haché veau jus              | Filet poulet crème origan sse | Sauté porc au jus sse               | Langue boeuf sauce madère sse      |
|                                   | Steak haché veau jus          | Escalope de poulet au jus           | Escalope de poulet au jus          |
|                                   | Escalope de poulet au jus     | Steak haché veau jus                | Steak haché veau jus               |
|                                   |                               |                                     |                                    |
| <b>Garnitures</b>                 | <b>Garnitures</b>             | <b>Garnitures</b>                   | <b>Garnitures</b>                  |
| Chou-fleur sse                    | Blettes braisées sse          | Lentilles sse                       | Pâtes tortis sse                   |
| Riz pilaf sse                     | Salade verte                  | Haricots verts                      | Haricots verts                     |
| Pâtes                             | Haricots verts                | Pâtes                               | Pomme de terre vapeur              |
| Haricots verts                    | Pâtes                         | Pomme de terre vapeur               | Céleris braisés                    |
| Pomme de terre vapeur             | Pomme de terre vapeur         |                                     |                                    |
| Julienne de légumes fenouil       |                               |                                     |                                    |
|                                   | <b>Laitages</b>               | <b>Laitages</b>                     | <b>Laitages</b>                    |
| <b>Laitages</b>                   | Petit fromage frais nature    | Fromage frais nature                | Petit fromage aux noix             |
| Yaourt aromatisé                  | Yaourt nature                 | Yaourt nature                       | Yaourt nature                      |
| Yaourt nature                     | Yaourt aromatisé              | Yaourt aromatisé                    | Yaourt aromatisé                   |
| Fromage blanc                     | Fromage blanc                 | Fromage blanc                       | Fromage blanc                      |
|                                   |                               |                                     |                                    |
| <b>Desserts</b>                   | <b>Desserts</b>               | <b>Desserts</b>                     | <b>Desserts</b>                    |
| Tarte flan                        | Mousse au chocolat            | Pomme du Verger                     | Clafoutis aux raisins              |
| Flan vanille                      | Poire                         | Entremets café                      | Poire                              |
| Purée de fruits                   | Purée pomme pruneau           | Bouillie froment fleur oranger      | Tapioca lait chocolat              |
| Tartelette pommes                 | Floraline au lait café        | Purée de fruits                     | Purée de fruits                    |
| Chou à la crème                   | Tartelette pommes             | Chou à la crème                     | Chou à la crème                    |
| Riz au lait caramélisé            | Chou à la crème               | Tartelette pommes                   | Tartelette pommes                  |
| Clémentines                       |                               |                                     | Flan chocolat                      |
|                                   | <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 rustique             | Baguette tradition                  | Baguette tradition                 |
| Baguette tradition                | Baguette tradition            | Boule blanche tranchée              | Boule blanche tranchée             |
| Boule blanche tranchée            | Boule blanche tranchée        | Pain blanc                          | Pain blanc                         |
| Pain blanc                        | Pain blanc                    | Pain campagne tranché               | Pain campagne tranché              |
| Pain campagne tranché             | Pain campagne tranché         | Pain céréales tranché               | Pain céréales 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              |                               |                                     |                                    |