LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°1 : 01 JANVIER 2024 AU 07 JANVIER 2024

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 15 décembre

Semoule fantaisie : semoule, tomate, maïs
Salade du léon : chou-fleurs, maïs
Potage paysanne : pdt, carotte, navet, poireau, chou vert
Perles à l'orientale : perles, coriandre, citron

Sauce Mornay : béchamel, jaune d'œuf, fromage
Boeuf mironton : sauce oignons, cornichons
Pizza royale : tomate, jambon blanc, fromage
Sce Vallée d'Auge : crème, cidre, pomme, oignons

Rosti de légumes ; galette de légumes
Poêlée de légumes : haricots verts, carottes, navets

Purée pomme fruits des montagnes : pomme, myrtille, airelle

LUNDI

Entrées
- Tartare de légumes fromage frais sse
- Velouté de légumes anciens sse
- Betteraves cuites
- Carottes râpées
- Oeufs durs

Plats
- Filet mignon de porc sauce forestière sse
- Dorade sauce armoricaine sse
- Escalope de poulet au jus
- Steak haché veau jus

Garnitures
- Purée potiron sse
- Riz pilaf sse
- Haricots verts
- Pâtes
- Pomme de terre vapeur

Laitages
- Tomme grise
- Fromage blanc
- Yaourt nature
- Yaourt aromatisé

Desserts
- Mille-feuille
- Clémentines
- Tapioca lait vanille
- Purée de fruits
- Chou à la crème
- Tartelette pommes

Suppléments
- Petit pain
- Petit sucre poudre
- 1/2 baguette
- Baguette
- Baguette tradition
- Boule blanche tranchée
- Pain blanc
- Pain campagne tranché
- Pain céréales tranché
- Pain complet tranché

MARDI

Entrées
- Macédoine légumes sse
- Potage de légumes sse
- Betteraves cuites
- Oeufs durs
- Carottes râpées

Plats
- Emincé dinde curry sse
- Jambon sse
- Escalope de poulet au jus
- Steak haché veau jus

Garnitures
- Pâtes tortis sse
- Endives béchamel sse
- Chou-fleur et romanesco
- Haricots verts
- Pomme de terre vapeur

Laitages
- Yaourt nature
- Yaourt aromatisé
- Fromage blanc

Desserts
- Liégeois café
- Entremets praliné
- Purée de fruits
- Chou à la crème
- Tartelette pommes
- Bouillie froment café

Suppléments
- Petit pain
- Petit sucre poudre
- 1/2 baguette
- Baguette
- Baguette tradition
- Boule blanche tranchée
- Pain blanc
- Pain campagne tranché
- Pain céréales tranché
- Pain complet tranché

MERCREDI

Entrées
- Carottes cuites cumin sse
- Potage à l'oseille sse
- Betteraves à l'aïl
- Oeufs durs

Plats complets
- Parmentier de poisson sse

Plats
- Steak haché veau jus sse
- Escalope de poulet au jus

Garnitures
- Haricots verts persillé sse
- Semoule
- Pâtes
- Pomme de terre vapeur

Laitages
- Petit fromage frais nature
- Fromage blanc
- Yaourt nature
- Yaourt aromatisé

Desserts
- Riz au lait caramel
- Flan vanille
- Poire
- Semoule au lait
- Purée de fruits
- Tartelette pommes
- Chou à la crème

Suppléments
- Petit pain
- Petit sucre poudre
- 1/2 baguette
- Baguette
- Baguette tradition
- Boule blanche tranchée
- Pain blanc
- Pain campagne tranché
- Pain céréales tranché
- Pain complet tranché
- Baguette rustique

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Pâtes au basilic sse	Semoule fantaisie sse	Salade du léon sse	Betteraves à l'orange sse
Potage potiron sse	Potage de légumes sse	Potage paysanne sse	Potage de légumes sse
Chou-fleur vinaigrette	Haricots verts et champignons ail et persil	Betteraves cuites	Perles à l'orientale
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Carottes râpées	Carottes râpées
Carottes râpées	Carottes râpées	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs	Oeufs durs		
		Plats	**Plats complets**
Plats	**Plats**	Poulet sauce vallée d'auge sse	Blettes à la volaille sse
Sauté boeuf mironton sse	Filet colin sauce citron sse	Lieu sauce tajine sse	
Clafoutis carottes cumin sse	Rôti de porc au jus sse	Steak haché veau jus	**Plats**
Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus		Escalope de porc aux oignons sse
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	**Garnitures**	Escalope de poulet au jus
		Poêlée de légumes sse	Steak haché veau jus
Garnitures	**Garnitures**	Riz créole sse	
Navets braisés sse	Fondue de poireaux sse	Haricots verts	**Garnitures**
Salsifis persillés sse	Lentilles sse	Pâtes	Purée de céleri sse
Haricots verts	Julienne de légumes	Pomme de terre vapeur	Salade verte
Pâtes	Pâtes		Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	**Laitages**	Pâtes
	Haricots verts	Petit fromage aux noix	Pomme de terre vapeur
Laitages		Yaourt aromatisé	
Yaourt nature	**Laitages**	Fromage blanc	**Laitages**
Fromage blanc	Emmental	Yaourt nature	Yaourt nature
Yaourt aromatisé	Yaourt nature		Yaourt aromatisé
	Yaourt aromatisé	**Desserts**	Fromage blanc
Desserts	Fromage blanc	Crème pâtissière café	
Purée pomme fruits des montagnes		Clémentines	**Desserts**
Mousse au chocolat	**Desserts**	Yaourt aromatisé	Galette des Rois
Orange	Kiwi	Tapioca lait chocolat	Liégeois chocolat
Chou à la crème	Entremets pistache	Purée de fruits	Purée de fruits
Tartelette pommes	Pomme entière cuite au four	Chou à la crème	Floraline lait fleur d'oranger
Riz au lait	Purée de fruits	Tartelette pommes	Chou à la crème
	Chou à la crème		Tartelette pommes
Suppléments	Tartelette pommes	**Suppléments**	
Petit pain	Bouillie froment vanillée	Petit pain	**Suppléments**
Petit sucre poudre		Petit sucre poudre	Petit pain
1/2 baguette	**Suppléments**	1/2 baguette	Petit sucre poudre
Baguette	Petit pain	Baguette	1/2 baguette
Baguette tradition	Petit sucre poudre	Baguette tradition	Baguette
Boule blanche tranchée	1/2 baguette	Boule blanche tranchée	Baguette tradition
Pain blanc	Baguette	Pain blanc	Boule blanche tranchée
Pain campagne tranché	Baguette rustique	Pain campagne tranché	Pain blanc
Pain céréales tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
Pain complet tranché	Boule blanche tranchée	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché		
	Pain blanc		
	Pain complet tranché		