



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 lion : 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	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Tartare de légumes fromage frais sse	Macédoine légumes sse	Carottes cuites cumin sse
	Velouté de légumes anciens sse	Potage de légumes sse	Potage à l'oseille sse
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves à l'ail
	Carottes râpées	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs	Carottes râpées	
		Plats	Plats complets
	Plats	Emincé dinde curry sse	Parmentier de poisson sse
	Filet mignon de porc crème aux baies roses sse	Jambon sse	Plats
	Dorade sauce armoricaine sse	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus sse
	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus
	Steak haché veau jus		Garnitures
		Garnitures	Haricots verts persillé sse
	Garnitures	Pâtes tortis sse	Semoule
	Purée potiron sse	Endives béchamel sse	Pâtes
	Riz pilaf sse	Chou-fleur et romanesco	Pomme de terre vapeur
	Haricots verts	Haricots verts	
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Laitages
	Pomme de terre vapeur		Petit fromage frais nature
		Laitages	Fromage blanc
	Laitages	Yaourt nature	Yaourt nature
	Tomme grise	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
	Fromage blanc	Fromage blanc	
	Yaourt nature		Desserts
	Yaourt aromatisé	Desserts	Riz au lait caramel
		Pomme du Verger	Flan vanille
	Desserts	Liégeois café	Poire
	Mille-feuille	Entremets praliné	Semoule au lait
	Clémentines	Purée de fruits	Purée de fruits
	Tapioca lait vanille	Chou à la crème	Tartelette pommes
	Purée de fruits	Tartelette pommes	Chou à la crème
	Chou à la crème	Bouillie froment café	
	Tartelette pommes		Suppléments
		Suppléments	Petit pain
	Suppléments	Petit pain	Petit sucre poudre
	Petit pain	Petit sucre poudre	1/2 baguette
	Petit sucre poudre	1/2 baguette	Baguette
	1/2 baguette	Baguette	Baguette tradition
	Baguette	Baguette tradition	Boule blanche tranchée
	Baguette tradition	Boule blanche tranchée	Pain blanc
	Boule blanche tranchée	Pain blanc	Pain campagne tranché
	Pain blanc	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Baguette rustique
	Pain complet tranché		

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 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	Plats	Plats complets
Sauté boeuf mironton sse	Filet colin sauce citron sse	Poulet sauce vallée d'auge sse	Blettes à la volaille sse
Clafoutis carottes cumin sse	Rôti de porc au jus sse	Lieu sauce tajine sse	
Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Plats
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus		Rôti de porc aux oignons sse
			Escalope de poulet au jus
			Steak haché veau jus
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Navets braisés sse	Fondue de poireaux sse	Poêlée de légumes sse	Purée de céleri sse
Salsifis persillés sse	Lentilles sse	Riz créole sse	Salade verte
Haricots verts	Julienne de légumes	Haricots verts	Haricots verts
Pâtes	Pâtes	Pâtes	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Haricots verts		
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Yaourt nature	Emmental	Petit fromage aux noix	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc	Yaourt nature	
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Purée pomme fruits des montagnes	Kiwi	Crème pâtissière café	Galette des Rois
Mousse au chocolat	Entremets pistache	Clémentines	Pomme du Verger
Orange	Pomme entière cuite au four	Yaourt aromatisé	Liégeois chocolat
Chou à la crème	Purée de fruits	Tapioca lait chocolat	Purée de fruits
Tartelette pommes	Chou à la crème	Purée de fruits	Floraline lait fleur d'oranger
Riz au lait	Tartelette pommes	Chou à la crème	Chou à la crème
	Bouillie froment vanillée	Tartelette pommes	Tartelette pommes
Suppléments	Suppléments	Suppléments	Suppléments
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
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	Pain de maïs tranché	
	Pain blanc		
	Pain complet tranché		