



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°2 : 08 JANVIER 2024 AU 14 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 22 décembre

Potage crécy : carottes

*Salade vitaminée : carotte,
chou chinois, vinaigrette à
l'orange*

*Chou-fleur à la grecque :
Chou-fleur, tomate, oignons*

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

*Salade piémontaise : PDT,
jambon, œuf dur, tomate,
cornichon, mayonnaise*

*Crème soubise : crème,
oignons*

*Salade tourangelle : pomme
de terre, échalotes,
flageolets, haricots verts*

*Sauce chasseur : carotte,
oignons, champignons*
Frittata : omelette

*Mitonnée d'hiver : salsifis,
carottes, champignons*

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI |
|--|--|-----------------------------|-------------------------------|
| | Entrées | Entrées | Entrées |
| | Chou blanc vinaigrette | Salade vitaminée | Pâté de foie |
| | Tartare légumes fromage frais ciboulette | Taboulé | Chou-fleur à la grecque |
| | Potage crécy | Velouté de lentilles corail | Potage de légumes |
| | Pâté de campagne | Carottes râpées | Carottes râpées |
| | Oeufs durs | Pâté de campagne | Oeufs durs |
| | Carottes râpées | Oeufs durs | Betteraves cuites |
| | Betteraves cuites | Betteraves cuites | |
| | Plats complets | Plats complets | Plats |
| | Coquillettes carbonara | Hachis parmentier | Paupiette veau sauce chasseur |
| | Risotto de poisson | | Poulet sauce cidre |
| | Plats | Plats | Tarte aux poireaux |
| | Emincé de dinde chasseur | Echine de porc au jus | Jambon blanc |
| | Escalope de poulet au jus | Frittata aux champignons | Steak haché veau jus |
| | Steak haché veau jus | Escalope de poulet au jus | |
| | Jambon blanc | Jambon blanc | Garnitures |
| | | Steak haché veau jus | Petits pois |
| | Garnitures | | Pâtes tortis |
| | Navets | Garnitures | Salade verte |
| | Haricots verts | Choux Bruxelles oignons | Haricots verts |
| | Pâtes | Mitonnée d'hiver | Pomme de terre vapeur |
| | Pomme de terre vapeur | Haricots verts | Purée pomme de terre |
| | Purée pomme de terre | Pâtes | |
| | | Pomme de terre vapeur | Laitages |
| | Laitages | Purée pomme de terre | Petit fromage frais nature |
| | Carré fromager | Laitages | Coulommiers |
| | Edam | Fondu président | Fromage blanc |
| | Fromage blanc | Yaourt nature | Yaourt nature |
| | Yaourt nature | Yaourt aromatisé | Yaourt aromatisé |
| | Yaourt aromatisé | Camembert | |
| | | Fromage blanc | Desserts |
| | Desserts | | Purée pomme spéculoos |
| | Bouillie froment vanillée | Desserts | Poire |
| | Clémentines | Entremets caramel | Yaourt aromatisé |
| | Crème dessert chocolat | Mousse café | Bouillie froment chocolat |
| | Semoule au lait chocolat | Riz au lait | Chou à la crème |
| | Chou à la crème | Tartelette pommes | Tartelette pommes |
| | Tartelette pommes | Chou à la crème | |
| | Purée de fruits | Purée de fruits | Suppléments |
| | | | Petit pain |
| | Suppléments | Suppléments | Petit sucre poudre |
| | Petit pain | Petit pain | 1/2 baguette |
| | Petit sucre poudre | Petit sucre poudre | Baguette |
| | 1/2 baguette | 1/2 baguette | Baguette tradition |
| | Baguette | Baguette | Boule blanche tranchée |
| | Baguette tradition | Baguette tradition | Pain blanc |
| | Boule blanche tranchée | Boule blanche tranchée | Pain campagne tranché |
| | Pain blanc | Pain blanc | Pain céréales tranché |
| | Pain campagne tranché | Pain campagne tranché | Pain complet tranché |
| | Pain céréales tranché | Pain céréales tranché | Baguette rustique |
| | Pain complet tranché | Pain complet tranché | |

| JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| Entrées | Entrées | Entrées | Entrées |
| Betteraves échalotes | Salade pâtes papillons ciboulette | Salade fantaisie | Radis blanc râpé sauce au raifort |
| Carottes râpées | Chou rouge aux raisins | Salade piémontaise | Salade tourangelle |
| Potage poireaux p. de terre | Potage de légumes | Crème soubise | Potage de légumes |
| Pâté de campagne | Pâté de campagne | Pâté de campagne | Pâté de campagne |
| Oeufs durs | Oeufs durs | Oeufs durs | Oeufs durs |
| | Betteraves cuites | Betteraves cuites | Betteraves cuites |
| Plats complets | Plats | Plats complets | Plats |
| Potée au jambonneau | Colin pané | Gratin poisson légumes | Poulet rôti (cuisse) |
| Chili con carné et riz | Boulettes agneau tandoori | | Filet de lieu sauce échalotes citron |
| Haricots verts volaille | Cake bleu dés poire | | Quiche lorraine |
| Plats | Escalope de poulet au jus | Plats | Jambon blanc |
| Escalope de poulet au jus | Jambon blanc | Saucisse de Toulouse | Steak haché veau jus |
| Jambon blanc | Steak haché veau jus | Omelette | |
| Steak haché veau jus | | Escalope de poulet au jus | |
| | | Jambon blanc | |
| Garnitures | Garnitures | Steak haché veau jus | |
| Haricots verts | Epinards béchamel | Garnitures | Garnitures |
| Pâtes | Purée pomme de terre | Lentilles | Pomme de terre rissolées |
| Pomme de terre vapeur | Salade verte | Endives braisées | Carottes |
| Purée pomme de terre | Haricots verts | Haricots verts | Salade verte |
| | Pomme de terre vapeur | Pâtes | Haricots verts |
| Laitages | Pâtes | Pomme de terre vapeur | Pâtes |
| Yaourt nature | Laitages | Purée pomme de terre | Pomme de terre vapeur |
| Pavé 1/2 sel | Emmental | | Purée pomme de terre |
| Yaourt aromatisé | Rondelé aux noix | Laitages | |
| Fromage blanc | Yaourt nature | Fromage frais ail fines herbes | Laitages |
| Camembert | Yaourt aromatisé | Yaourt aromatisé | Crème anglaise |
| | Camembert | Yaourt nature | Gouda |
| Desserts | Fromage blanc | Camembert | Camembert |
| Moelleux au citron | Desserts | Fromage blanc | Fromage blanc |
| Flan nappé caramel | Clémentines | | Yaourt nature |
| Kiwi | Liégeois chocolat | Desserts | Yaourt aromatisé |
| Tapioca lait vanille | Purée pomme ananas cannelle | Crème pâtissière rhum | |
| Purée de fruits | Floraline au lait café | Kiwi | Desserts |
| Tartelette pommes | Tartelette pommes | Riz au lait | Fondant aux pommes chocolat |
| Chou à la crème | Chou à la crème | Tartelette pommes | Flan vanille |
| | | Chou à la crème | Semoule au lait |
| Suppléments | Suppléments | Purée de fruits | Purée de fruits |
| Petit pain | Petit pain | | Tartelette pommes |
| Petit sucre poudre | Petit sucre poudre | Suppléments | Chou à la crème |
| 1/2 baguette | 1/2 baguette | Petit pain | |
| Baguette | Baguette | Petit sucre poudre | Suppléments |
| Baguette tradition | Baguette rustique | 1/2 baguette | Petit pain |
| Boule blanche tranchée | Baguette tradition | Baguette | Petit sucre poudre |
| Pain blanc | Boule blanche tranchée | Baguette tradition | 1/2 baguette |
| Pain campagne tranché | Pain blanc | Boule blanche tranchée | Baguette |
| Pain céréales tranché | Pain campagne tranché | Pain blanc | Baguette tradition |
| Pain complet tranché | Pain céréales tranché | Pain campagne tranché | Boule blanche tranchée |
| Pain de maïs tranché | Pain complet tranché | Pain céréales tranché | Pain blanc |
| | | Pain de maïs tranché | Pain campagne tranché |
| | | | Pain céréales tranché |
| | | | Pain complet tranché |