



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	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	
	Laitages	Pomme de terre vapeur	Laitages
	Carré fromager	Purée pomme de terre	Petit fromage frais nature
	Edam	Laitages	Coulommiers
	Fromage blanc	Fondu président	Fromage blanc
	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
		Camembert	Desserts
	Desserts	Fromage blanc	Purée pomme spéculoos
	Bouillie froment vanillée	Desserts	Poire
	Clémentines	Entremets caramel	Yaourt aromatisé
	Crème dessert chocolat	Pomme du Verger	Bouillie froment chocolat
	Semoule au lait chocolat	Mousse café	Chou à la crème
	Chou à la crème	Riz au lait	Tartelette pommes
	Tartelette pommes	Tartelette pommes	
	Purée de fruits	Chou à la crème	Suppléments
		Purée de fruits	Petit pain
	Suppléments		Petit sucre poudre
	Petit pain	Suppléments	1/2 baguette
	Petit sucre poudre	Petit pain	Baguette
	1/2 baguette	Petit sucre poudre	Baguette tradition
	Baguette	1/2 baguette	Boule blanche tranchée
	Baguette tradition	Baguette	Pain blanc
	Boule blanche tranchée	Baguette tradition	Pain campagne tranché
	Pain blanc	Boule blanche tranchée	Pain céréales tranché
	Pain campagne tranché	Pain blanc	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Baguette rustique
	Pain complet tranché	Pain céréales 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 légumes de printemps	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	Plats	Quiche lorraine
	Escalope de poulet au jus	Saucisse de Toulouse	Jambon blanc
Plats	Jambon blanc	Omelette	Steak haché veau jus
Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	
Jambon blanc		Jambon blanc	
Steak haché veau jus		Steak haché veau jus	
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Garnitures	Epinards béchamel	Lentilles	Pomme de terre rissolées
Haricots verts	Purée pomme de terre	Endives braisées	Carottes
Pâtes	Salade verte	Haricots verts	Salade verte
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes	Haricots verts
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pommes de terre vapeur	Pâtes
	Pâtes	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Yaourt nature	Emmental	Fromage frais ail fines herbes	Crème anglaise
Pavé 1/2 sel	Rondelé aux noix	Yaourt aromatisé	Gouda
Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Yaourt nature	Camembert
Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Camembert	Fromage blanc
Camembert	Camembert	Fromage blanc	Yaourt nature
	Fromage blanc		Yaourt aromatisé
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Moelleux au citron	Clémentines	Crème pâtissière rhum	Fondant aux pommes chocolat
Flan nappé caramel	Liégeois chocolat	Kiwi	Pomme du Verger
Kiwi	Purée pomme ananas cannelle	Riz au lait	Flan vanille
Tapioca lait vanille	Floraline au lait café	Tartelette pommes	Semoule au lait
Purée de fruits	Tartelette pommes	Chou à la crème	Purée de fruits
Tartelette pommes	Chou à la crème	Purée de fruits	Tartelette pommes
Chou à la crème			Chou à la crème
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	Baguette tradition	Baguette tradition
Boule blanche tranchée	Baguette rustique	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Pain blanc	Baguette tradition	Pain blanc	Pain blanc
Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain blanc	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	
	Pain complet tranché		