



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°3 : 18 JANVIER 2021 AU 24 JANVIER 2021

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 01 janvier

Salade strasbourgeoise :
PDT, saucisse Strasbourg
Salade auvergnate : chou
blanc, emmental, oignons,
persil

Potage Dubarry : crème de
chou-fleur, PDT

Bœuf façon Baeckoffe: P. de
terre en lamelles, oignons,
bœuf égrené

Sauce mère : base de

braisage, roux, mère

Sauce forestière : roux,

champignons, oignon

Sce Vallée d'Auge : crème,

cidre, pomme, oignons

Sauce bretonne : fumet

poisson, oignons, céleri,

poireaux, champignons

Rougail de saucisse :

saucisse, sc tomate

Sce aurore : crème, tomate,

oignons

Polenta : farine de maïs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Betteraves ciboulette sse	Macédoine légumes sse	Chou rouge vinaigrette sse
	Velouté champignons sse	Potage de légumes sse	Crème potiron muscade sse
	Taboulé	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Plats	Plats	Plats
	Estouffade de boeuf sse	Omelette sse	Boulettes de boeuf forestière sse
	Escalope de dinde à la crème sse	Jambon sse	Filet de lieu sauce citron sse
	Jambon blanc	Escalope de dinde	Escalope de dinde
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jambon blanc
		Garnitures	Steak haché veau jus
	Garnitures	Duo haricots persil sse	Garnitures
	Coquillettes sse	Purée pois cassés sse	Riz créole sse
	Carottes braisées sse	Salade verte	Endives béchamel sse
	Navets braisés	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
	Pâtes	Pâtes	Pâtes
	Haricots verts	Laitages	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Fromage blanc	Laitages
	Laitages	Yaourt nature	Yaourt nature
	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
	Fromage blanc	Desserts	Yaourt aromatisé
	Yaourt aromatisé	Crème pâtissière rhum	Desserts
	Desserts	Pomme du Verger	Purée pomme orange
	Clémentines	Mousse chocolat au lait	Liégeois vanille
	Flan vanille	Semoule lait rhum raisin	Fromage blanc miel
	Riz au lait caramel	Tartelettes pommes	Bouillie froment café
	Tartelettes pommes	Purée de fruits	Chou à la crème
	Purée de fruits	Chou à la crème	Tartelettes pommes
	Chou à la crème	Suppléments	Suppléments
	Suppléments	Petit pain	Petit pain
	Petit pain	1/2 baguette	1/2 baguette
	1/2 baguette	Baguette	Baguette
	Baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	
	Pain épeautre tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Carottes râpées sse	Salade de perles petits légumes sse	Chou-fleur curry sse	Betteraves à l'orange sse
Potage de légumes sse	Potage dubarry sse	Potage de légumes sse	Velouté de lentilles corail sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Salade pâtes basilic	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	
Haricots verts V		Betteraves cuites	Plats complets
	Plats complets		Boeuf façon baeckoffe sse
Plats	Risotto fermier sse	Plats	Plats
Poulet sauce vallée d'auge sse		Sauté volaille sauce aurore sse	Sauté porc au jus sse
Haché veau sauce poivre vert sse	Plats	Oeufs brouillés champignons sse	Steak haché veau jus
Escalope de dinde	Filet colin sauce bretonne sse	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Jambon blanc		
	Escalope de dinde	Garnitures	Garnitures
Garnitures	Garnitures	Purée pomme de terre sse	Carottes persillées sse
Céleri braisé sse	Epinards à la crème sse	Julienne de légumes sse	Salade verte
Lentilles sse	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Pâtes	Pâtes	Pâtes
Pâtes	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Pomme de terre vapeur		Petits pois	
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Cotentin	Fromage frais nature	Emmental	Crème anglaise
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Fraidou	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
	Desserts	Fromage blanc	Desserts
Desserts	Entremets caramel		Moelleux au chocolat
Tarte normande	Flan chocolat	Desserts	Pomme du Verger
Orange	Poire	Crème dessert vanille	Liégeois café
Purée pomme myrtille	Tapioca lait chocolat	Mousse au citron	Riz au lait
Riz au lait vanillé	Tartelettes pommes	Kiwi	Tartelettes pommes
Chou à la crème	Purée de fruits	Floraline lait fleur d'oranger	Purée de fruits
	Chou à la crème	Chou à la crème	Chou à la crème
Suppléments	Suppléments	Purée de fruits	Suppléments
Petit pain	Petit pain	Tartelettes pommes	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette		1/2 baguette
Baguette	Baguette	Suppléments	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Petit pain	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	1/2 baguette	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Baguette	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Baguette tradition	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché
		Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché
		Pain complet tranché	Douzaine escargots
		Pain de maïs tranché	Douzaine mini-bouchées escargots
		Pain épeautre tranché	
		Douzaine escargots	
		Douzaine mini-bouchées escargots	