



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Confort

SEMAINE N°4 : 25 JANVIER 2021 AU 31 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 08 janvier

Jeudi Menu A : escapade en  
Espagne

Potage st germain : pois  
cassés, Pomme De Terre,  
crème

Sauce piccalilli : sauce à base  
de moutard et curcuma

Salade coleslaw : émincé  
chou blanc carotte mayo  
Escalope viennoise : filet  
volaille pané

Sauce mornay : béchamel,  
jaune d'œuf, fromage

Sauce dieppoise : sauce  
crème, vin blanc,  
champignons, crevettes,  
moules, oignons

Sce grand-mère : crème,  
lardons, champignons,  
oignons

Carbonnade flammande :  
boeuf à la bière et au pain  
d'épices

Poêlée de légumes : haricots  
verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Salade de pomme de terre	Carottes cuites au cumin	Cervelas V
	Potage de légumes	Potage de légumes	Betteraves ciboulette
	Oeufs durs	Oeufs durs	Potage crécy
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs
	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
	Emincé dinde paprika	Cassoulet	Omelette
	Oeufs durs béchamel	<b>Plats</b>	Quenelles brochet sauce crustacés
	Steak haché veau jus	Rôti porc au jus	Steak cru
	Jambon blanc	Cake aux trois fromages	Steak haché veau jus
	Escalope de dinde	Escalope de dinde	Jambon blanc
	<b>Garnitures</b>	Jambon blanc	Escalope de dinde
	Pâtes	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>
	Haricots beurre	<b>Garnitures</b>	Coquillettes
	Pomme de terre vapeur	Navets	Julienne de légumes
	Purée pomme de terre	Julienne de légumes	Epinards à la crème
	<b>Laitages</b>	Purée pomme de terre	Haricots verts
	Gouda	Pomme de terre vapeur	Pâtes
	Rondelé	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Yaourt nature	Haricots verts	Purée pomme de terre
	Yaourt aromatisé	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	Fromage blanc	Fromage frais sel Guérande	Yaourt nature
	<b>Desserts</b>	Fromage blanc	Vache qui rit
	Purée pomme vanille	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
	Flan nappé caramel	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
	Yaourt aromatisé	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Tartelettes pommes	Entremet chocolat	Poire
	Tapioca lait chocolat	Pomme du Verger	Bouillie froment vanillée
	<b>Suppléments</b>	Mousse café	Purée pomme ananas
	Petit pain	Riz au lait fleur oranger	Tartelettes pommes
	1/2 baguette	Tartelettes pommes	<b>Suppléments</b>
	Baguette	Purée de fruits	Petit pain
	Baguette tradition	<b>Suppléments</b>	1/2 baguette
	Pain campagne tranché	Petit pain	Baguette
	Pain céréales tranché	1/2 baguette	Baguette tradition
	Pain complet tranché	Baguette	Pain campagne tranché
	Pain épeautre tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché
		Pain campagne tranché	Pain complet tranché
		Pain céréales tranché	
		Pain complet tranché	
		Pain épeautre tranché	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Crêpe au fromage	Pâté de foie	Salade de perles aux petits légumes	Pomme de terre vinaigrette
Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Velouté potiron
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Pâté de campagne
			1/2 Pomelos
			Betteraves cuites
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
Carbonnade flammande	Filet colin sauce citron	Poulet rôti	Blettes à la volaille
Jambon blanc	Pomme de terre farcie	Croque monsieur	
Escalope de dinde	Steak cru	Jambon blanc	<b>Plats</b>
Steak cru	Steak haché veau jus	Steak cru	Duo poisson sc crème curcuma
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
	Escalope de dinde		Jambon blanc
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Steak cru
Purée pomme de terre	Carottes braisées	Haricots verts persillés	Steak haché veau jus
Navets braisés	Riz créole	Purée pomme de terre	
Poireaux béchamel	Poêlée légumes	Pomme de terre vapeur	<b>Garnitures</b>
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Riz pilaf
Pâtes	Purée pomme de terre		Haricots verts
Haricots verts	Pâtes	<b>Laitages</b>	Pâtes
	Haricots verts	Emmental	Pomme de terre vapeur
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Fromage blanc	Purée pomme de terre
Cotentin	Yaourt nature	Yaourt nature	
Pavé 1/2 sel	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	<b>Laitages</b>
Yaourt nature	Fromage blanc		Gouda
Yaourt aromatisé		<b>Desserts</b>	Yaourt aromatisé
Fromage blanc		Purée pomme miel	Yaourt nature
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Liégeois chocolat	Fromage blanc
Oeuf au lait à la chicorée	Tapioca lait cannelle	Bouillie froment café	
Semoule au lait café	Flan vanille	Tartelettes pommes	<b>Desserts</b>
Mousse au chocolat	Purée de fruits		Ciafoutis aux pommes
Tartelettes pommes	Riz au lait vanillé	<b>Suppléments</b>	Fromage blanc nature
Purée de fruits	Tartelettes pommes	Petit pain	Floraline au lait
		1/2 baguette	Purée de fruits
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Baguette	
Petit pain	Petit pain	Baguette tradition	<b>Suppléments</b>
1/2 baguette	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Petit pain
Baguette	Baguette	Pain céréales tranché	1/2 baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Pain complet tranché	Baguette
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	Baguette tradition
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché		Pain céréales tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché		Pain complet tranché
			Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché