



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

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 pomme de terre vinaigrette sse	Carottes râpées sse	Betteraves ciboulette sse
Potage saint germain sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
Chou blanc vinaigrette	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	
Betteraves cuites		<b>Plats</b>
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Omelette sse
Emincé dinde paprika sse	Rôti de porc au jus sse	Emincé dinde sauce grand-mère sse
Oeufs durs béchamel sse	Cake aux légumes sse	Steak cru
Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Steak haché veau jus
Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc
Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
<b>Garnitures</b>	Haricots blancs sse	Coquillettes sse
Petits pois sse	Salade verte	Epinards à la crème sse
Haricots beurre sse	Pomme de terre vapeur	Julienne de légumes
Pâtes	Pâtes	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes
	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur
<b>Laitages</b>	Fromage frais nature	<b>Laitages</b>
Rondelé nature	Fromage blanc	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
Fromage blanc		<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Entremet chocolat
Purée pomme vanille	Pomme du Verger	Clémentines
Flan nappé caramel	Mousse café	Bouillie froment vanillée
Yaourt aromatisé	Riz au lait fleur oranger	Purée pomme ananas cannelle
Tartelette pommes	Tartelette pommes	Tartelette pommes
Tapioca lait chocolat	Purée de fruits	Chou à la crème
Chou à la crème	Chou à la crème	<b>Suppléments</b>
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	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
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Chou-fleur sauce piccalilli sse	Macédoine légumes sse	Céleri sauce fromage blanc sse	Salade coleslaw sse
Potage de légumes sse	Potage à l'oseille sse	Potage de légumes sse	Velouté de potiron sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
		Salade de perles aux petits légumes	Salade pomme de terre échalotes
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
Carbonnade flammande sse	Filet colin sauce citron sse	Couscous poulet sse	Blettes à la volaille sse
Jambon sse	Steak haché veau jus sse		
Escalope de dinde	Steak cru		
Steak cru	Jambon blanc		
Steak haché veau jus	Escalope de dinde		
		<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Emincé porc au jus sse	Duo poisson sc crème curcuma sse
Purée pomme de terre sse	Carottes sse	Poulet rôti (cuisse)	Escalope de dinde
Poireaux béchamel sse	Riz créole sse	Jambon blanc	Jambon blanc
Navets persillés	Poêlée légumes	Steak cru	Steak cru
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Pâtes	Pâtes		Jambonneau et moutarde
Haricots verts	Haricots verts		
		<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Purée haricots verts sse	Riz pilaf sse
Cotentin	Yaourt nature	Haricots verts persillés	Haricots verts
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Salade verte	Pâtes
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Fromage blanc		Pomme de terre vapeur	
		Pâtes	
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Mousse au chocolat	Tapioca lait cannelle	Emmental	Yaourt nature
Orange	Kiwi	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
Semoule au lait café	Flan vanille	Yaourt nature	Fromage blanc
Tartelette pommes	Chou à la crème	Yaourt aromatisé	
Purée de fruits	Purée de fruits		<b>Desserts</b>
Chou à la crème	Riz au lait vanillé	<b>Desserts</b>	Clafoutis aux pommes
	Tartelette pommes	Purée pomme miel	Clémentines
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Liégeois chocolat	Fromage blanc crème marrons
Petit pain	Petit pain	Poire	Floraline au lait
1/2 baguette	1/2 baguette	Bouillie froment café	Chou à la crème
Baguette	Baguette	Chou à la crème	Purée de fruits
Baguette tradition	Baguette tradition	Tartelette pommes	
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché		<b>Suppléments</b>
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	<b>Suppléments</b>	Petit pain
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Petit pain	1/2 baguette
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	1/2 baguette	Baguette
		Baguette	Baguette tradition
		Baguette tradition	Pain campagne tranché
		Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
		Pain céréales tranché	Pain complet tranché
		Pain complet tranché	Pain de maïs tranché
		Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
		Pain de maïs tranché	