



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
	Entrées	Entrées	Entrées
	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		Plats
	Plats	Plats	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
		Garnitures	Garnitures
	Garnitures	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
			Pomme de terre vapeur
	Laitages	Laitages	Laitages
	Rondelé	Fromage frais nature	Yaourt nature
	Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
	Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	
		Desserts	Desserts
	Desserts	Entremet chocolat	Clémentines
	Purée pomme vanille	Pomme du Verger	Bouillie froment vanillée
	Flan nappé caramel	Mousse café	Purée pomme ananas
	Yaourt aromatisé	Riz au lait fleur oranger	Tartelettes pommes
	Tartelettes pommes	Tartelettes pommes	Chou à la crème
	Tapioca lait chocolat	Purée de fruits	
	Chou à la crème	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
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
Plats	Plats	Plats complets	Plats complets
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		
		Plats	Plats
Garnitures	Garnitures	Emincé porc au jus sse	Duo poisson sc crème curcuma sse
Purée pomme de terre sse	Carottes braisées sse	Poulet rôti	Escalope de dinde
Poireaux béchamel sse	Riz créole sse	Jambon blanc	Jambon blanc
Navets braisés	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		
		Garnitures	Garnitures
Laitages	Laitages	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	
Desserts	Desserts	Laitages	Laitages
Oeuf au lait à la chicorée	Tapioca lait cannelle	Emmental	Yaourt nature
Mousse au chocolat	Kiwi	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
Orange	Flan vanille	Yaourt nature	Fromage blanc
Semoule au lait café	Chou à la crème	Yaourt aromatisé	
Tartelettes pommes	Purée de fruits		Desserts
Purée de fruits	Riz au lait vanillé	Desserts	Clafoutis aux pommes
Chou à la crème	Tartelettes pommes	Purée pomme miel	Clémentines
		Liégeois chocolat	Fromage blanc crème marrons
Suppléments	Suppléments	Poire	Floraline au lait
Petit pain	Petit pain	Bouillie froment café	Chou à la crème
1/2 baguette	1/2 baguette	Chou à la crème	Purée de fruits
Baguette	Baguette	Tartelettes pommes	
Baguette tradition	Baguette tradition		Suppléments
Baguette campagne tranché	Pain campagne tranché	Suppléments	Petit pain
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Petit pain	1/2 baguette
Pain complet tranché	Pain complet tranché	1/2 baguette	Baguette
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	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	