



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°5 : 01 FÉVRIER 2021 AU 07 FÉVRIER 2021

CLIENT

Légende

Menu A recommandé

Menu B recommandé

Menu C (soir) recommandé

Équilibré par la diététicienne

Pour toutes questions

02.51.05.38.20

A RETOURNER A VOTRE
LIVREUR AVANT LE

Vendredi 15 janvier

Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec
Salade antillaise : riz, ananas,
tomate, poivron

Salade coleslaw : émincé
chou blanc carotte mayo
Salade pdt océane : pdt,
colin, crème, ciboulette,
échalotes

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

Chou-fleur à la parisienne :
chou-fleur, dés de jambon,
béchamel

Sce aurore : crème, fumet
poisson, tomate, oignons
Sauce américaine : crème,
cognac, oignons

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets
Sauce nantua : crème, bisque
homard, cognac

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Carottes râpées ciboulette sse	Chou rouge vinaigrette sse	Betteraves à l'ail sse
	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Crème soubise sse
	Oeufs durs	Oeufs durs	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
	Taboulé	Plats complets	Plats
	Plats complets	Parmentier boeuf potiron sse	Emincé dinde crème sse
	Gratin poisson légumes sse	Plats	Clafoutis carottes cumin sse
	Plats	Jambon sse	Jambon blanc
	Escalope porc au jus sse	Escalope de dinde	Omelette
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak cru
	Steak haché veau jus	Garnitures	Steak haché veau jus
	Garnitures	Petits pois fermiers sse	Garnitures
	Coquillettes sse	Riz pilaf	Poêlée de légumes sse
	Céleris braisés	Pomme de terre vapeur	Epinards sse
	Haricots verts	Pâtes	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes
	Laitages	Laitages	Laitages
	Yaourt nature	Cotentin	Fromage frais nature
	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature
	Camembert	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
	Desserts	Desserts	Desserts
	Purée pomme mangue	Crêpe caramel	Semoule au lait raisins
	Flan nappé caramel	Orange	Mousse au chocolat
	Liégeois café	Crème pâtissière rhum	Ananas au sirop
	Riz au lait vanillé	Bouillie froment chocolat	Chou à la crème
	Tartelettes pommes	Chou à la crème	Purée de fruits
	Chou à la crème	Tartelettes pommes	Tapioca au lait
	Suppléments	Purée de fruits	Tartelettes pommes
	Petit pain	Suppléments	Suppléments
	1/2 baguette	Petit pain	Petit pain
	Baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
	Baguette tradition	Baguette	Baguette
	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Baguette tradition
	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
		Pain épeautre tranché	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Chou-fleur vinaigrette sse	Salade antillaise sse	Salade océane sse	Haricots verts échalotes sse
Potage de légumes sse	Velouté champignons sse	Potage de légumes sse	Potage saint germain sse
Salade pâtes tricolore	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			
Plats	Plats	Plats complets	Plats
Rôti de porc au jus sse	Filet colin sauce citron sse	Risotto de volaille sse	Langue boeuf sauce madère sse
Omelette sse	Steak haché veau jus sse		Filet lieu sauce nantua sse
Steak cru	Steak cru	Plats	Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Sauté porc au jus sse	Jambon blanc
Jambon blanc		Escalope de dinde	Steak cru
Escalope de dinde	Garnitures	Jambon blanc	Steak haché veau jus
	Haricots beurre curcuma sse	Steak cru	
Garnitures	Purée pomme de terre sse	Steak haché veau jus	Garnitures
Lentilles sse	Pomme de terre vapeur		Carottes navets persil sse
Julienne de légumes forestière sse	Pâtes	Garnitures	Pâtes papillons sse
Pomme de terre vapeur sse		Chou-fleur béchamel sse	Salade verte
Salade verte	Laitages	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Emmental	Pâtes	Haricots verts
Haricots verts	Fromage blanc	Haricots verts	
	Yaourt nature	Laitages	Laitages
Laitages	Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Rondelé aux noix
Yaourt aromatisé	Desserts	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
Yaourt nature	Fromage blanc myrtille	Fromage blanc	Yaourt nature
Fromage blanc	Liégeois chocolat		Yaourt aromatisé
	Poire	Desserts	
Desserts	Floraline lait vanille	Clémentines	Desserts
Pomme du Verger	Tartelettes pommes	Flan vanille	Moelleux poire cannelle
Crème dessert vanille	Purée de fruits	Purée pomme 4 épices	Pomme du Verger
Entremets praliné	Chou à la crème	Tapioca lait fleur oranger	Yaourt aromatisé
Riz au lait cannelle		Tartelettes pommes	Semoule au lait café
Tartelettes pommes	Suppléments	Chou à la crème	Tartelettes pommes
Purée de fruits	Petit pain		Purée de fruits
Chou à la crème	1/2 baguette	Suppléments	Chou à la crème
	Baguette	Petit pain	
Suppléments	Baguette tradition	1/2 baguette	Suppléments
Petit pain	Pain campagne tranché	Baguette	Petit pain
1/2 baguette	Pain céréales tranché	Baguette tradition	1/2 baguette
Baguette	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Baguette
Baguette tradition	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition
Pain campagne tranché		Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché		Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché		Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché			Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché