



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°6 : 08 FÉVRIER 2021 AU 14 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 22 janvier**

Salade Marco polo : pâte,  
poivron, surimi

Salade coleslaw : émincé  
chou blanc carotte mayo

Potage paysanne : pdt,  
carotte, navet, poireau, chou  
vert

Calamars à la romaine :

Lamelles d'encornets panées

Sauce Mornay : béchamel,  
jaune d'œuf, fromage

Sauce normande : crème,  
champignons, oignons

Bordelaise : vin rouge,  
échalotes et oignons

Sauce chasseur : carotte,  
oignons, champignons

Trio de légumes : haricots  
verts, carottes, choux-fleurs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Salade coleslaw	Rillettes	Céleri rémoulade
	Salade marco polo	Chou rouge V	Carottes cuites au cumin
	Potage de céleri	Potage de légumes	Potage à l'oseille
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	Pâté de campagne
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites		Betteraves cuites
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
	Chou vert braisé au boeuf	Jambon sauce porto	Parmentier de poisson
		Boeuf bourguignon	
	<b>Plats</b>	Tarte aux poireaux	<b>Plats</b>
	Blanquette volaille	Steak haché veau jus	Quenelle veau sauce mornay
	Calamars à la romaine	Jambon blanc	Escalope porc moutarde
	Escalope de dinde	Escalope de dinde	Escalope de dinde
	Jambon blanc		Jambon blanc
	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus
		Petits pois	
	<b>Garnitures</b>	Coquillettes	<b>Garnitures</b>
	Riz créole	Salade verte	Haricots verts persillés
	Epinards béchamel	Purée pomme de terre	Haricots coco
	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pâtes
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Pâtes		Purée pomme de terre
	Haricots verts	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
		Gouda	Fondus président
	<b>Laitages</b>	Cotentin	Saint Paulin
	Vache qui rit	Camembert	Yaourt nature
	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Camembert
	Camembert		
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Purée pomme poire	Tapioca au lait café	Tarte normande
	Kiwi	Flan nappé caramel	Entremets pistache
	Mousse au chocolat	Pomme entière cuite au four	Kiwi
	Bouillie froment café	Riz au lait caramel	Semoule au lait
	Chou à la crème	Tartelette pommes	Purée de fruits
	Tartelette pommes	Purée de fruits	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	Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Macédoine légumes mayo	Salade de lentilles sse	Saucisson ail	Betteraves ciboulette
Semoule fantaisie	Chou-fleur V	Salade pomme de terre échalotes	Galantine volaille
Velouté potiron	Potage de légumes	Potage paysanne	Potage de légumes
Oeufs durs	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Pâté de campagne
Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
Tortellini boeuf crème champignons	Filet colin sauce crevettes	Poulet sauce chasseur	Blettes au boeuf
	Rognons de boeuf sauce bordelaise	Omelette	
<b>Plats</b>	Galette garnie volaille champignons	Cake savoyard	<b>Plats</b>
Poulet sauce normande	Jambon blanc	Jambon blanc	Rôti de porc aux oignons
Oeufs brouillés	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Feuilleté poisson beurre blanc
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus		Escalope de dinde
Jambon blanc		<b>Garnitures</b>	Jambon blanc
		Penne rigate (pâtes)	Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Trio de légumes	<b>Garnitures</b>
Julienne de légumes	Carottes persillées	Salade verte	Purée de potiron
Épinards béchamel	Riz pilaf	Purée pomme de terre	Salade verte
Haricots verts	Fondue de poireaux	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
Pâtes	Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pâtes		Pâtes
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>	Haricots verts
	Purée pomme de terre	Yaourt nature	
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Brie	<b>Laitages</b>
Camembert	Emmental	Fromage blanc	Fromage frais sel Guérande
Fraidou	Rondelé au poivre	Yaourt aromatisé	Mimolette
Yaourt nature	Yaourt nature		Yaourt nature
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	<b>Desserts</b>	Yaourt aromatisé
Fromage blanc	Fromage blanc	Clémentines	Fromage blanc
	Camembert	Fromage blanc coulis mangue	Camembert
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Flan chocolat	<b>Desserts</b>
Flan vanille	Purée pomme vanille	Riz au lait chocolat	Pomme du Verger
Pomme du Verger	Crème dessert caramel	Tartelette pommes	Liégeois café
Bouillie froment cannelle	Tapioca au lait	Purée de fruits	Semoule au lait
Chou à la crème	Tartelette pommes	Chou à la crème	Tartelette pommes
Purée de fruits	Chou à la crème		Purée de fruits
Tartelette pommes		<b>Suppléments</b>	Chou à la crème
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Petit pain	
Petit pain	Petit pain	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>
1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette	Petit pain
Baguette	Baguette	Baguette tradition	1/2 baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Baguette
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
	Pain de maïs tranché		Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché