



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Confort

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

Sce aurore : crème, fumet
poisson, tomate, oignons

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Surimi	Betteraves cuites	Carottes cuites au cumin	Carottes cuites au cumin
Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Betteraves cuites		Betteraves cuites	Betteraves cuites
Plats	Plats	Plats complets	Plats complets
Emincé dinde au jus	Jambon braisé	Parmentier de poisson	Parmentier de poisson
Filet colin poché citron	Tarte aux poireaux		
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Plats	Plats
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Escalope de dinde	Escalope de dinde	Escalope de dinde
Garnitures	Garnitures	Jambon blanc	Jambon blanc
Riz créole	Coquillettes	Steak cru	Steak cru
Epinards braisés	Purée de carottes		
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Garnitures	Garnitures
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Haricots verts persillés	Haricots verts persillés
Pâtes	Haricots verts	Pâtes	Pâtes
Haricots verts		Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Laitages	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
Laitages	Gouda		
Vache qui rit	Cotentin	Laitages	Laitages
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Fondu président	Fondu président
Yaourt nature	Yaourt nature	Saint Paulin	Saint Paulin
Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Yaourt nature
		Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Desserts	Desserts	Fromage blanc	Fromage blanc
Purée pomme poire	Tapioca au lait café		
Mousse au chocolat	Flan nappé caramel	Desserts	Desserts
Bouillie froment café	Pomme entière cuite au four	Tarte normande	Tarte normande
Tartelettes pommes	Riz au lait caramel	Entremets pistache	Entremets pistache
	Tartelettes pommes	Semoule au lait	Semoule au lait
Suppléments	Purée de fruits	Purée de fruits	Purée de fruits
Petit pain			
1/2 baguette	Suppléments	Suppléments	Suppléments
Baguette	Petit pain	Petit pain	Petit pain
Baguette tradition	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Baguette	Baguette	Baguette
Pain céréales tranché	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain épeautre 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
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Semoule mimolette	Haricots verts V	Pomme de terre vinaigrette	Betteraves ciboulette
Velouté potiron	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
Plats	Plats	Plats	Plats complets
Emincé poulet au jus	Filet colin sauce crevettes	Poulet rôti	Blettes au boeuf
Oeufs brouillés	Rognons de boeuf au jus	Omelette	
Steak cru	Jambon blanc	Jambon blanc	Plats
Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Steak cru	Rôti porc au jus
Jambon blanc	Steak cru	Steak haché veau jus	Filet colin sauce aurore
	Steak haché veau jus		Escalope de dinde
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Jambon blanc
Julienne de légumes	Carottes persillées	Navets braisés	Steak cru
Epinards braisés	Riz pilaf	Penne rigate (pâtes)	Steak haché veau jus
Haricots verts	Haricots verts	Purée pomme de terre	
Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Garnitures
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Purée de potiron
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre		Pomme de terre vapeur
Laitages	Laitages	Laitages	Purée pomme de terre
Fraidou	Emmental	Yaourt nature	Pâtes
Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc	Haricots verts
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	
Fromage blanc	Fromage blanc		Laitages
Desserts	Desserts	Desserts	Fromage frais sel Guérande
Pomme du Verger	Purée pomme vanille	Poire	Mimolette
Flan vanille	Crème dessert caramel	Flan chocolat	Yaourt nature
Bouillie froment cannelle	Tapioca au lait	Riz au lait chocolat	Yaourt aromatisé
Purée de fruits	Tartelettes pommes	Tartelettes pommes	Fromage blanc
Tartelettes pommes		Purée de fruits	
Suppléments	Suppléments	Suppléments	Desserts
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Far nature
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	Pomme du Verger
Baguette	Baguette	Baguette	Liégeois café
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition	Semoule au lait
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Tartelettes pommes
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Purée de fruits
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Suppléments
		Pain épeautre tranché	Petit pain
			1/2 baguette
			Baguette
			Baguette tradition
			Pain campagne tranché
			Pain céréales tranché
			Pain complet tranché
			Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché