

LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°6: 08 FÉVRIER 2021 AU 14 FÉVRIER 2021

CLIENT

<u>Légende</u>

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 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,

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

Entrées Salade coleslaw sse Potage de Géleri sace Potage de Géleri ses Potage de Geleri ses Potage de	LUNDI	MARDI	MERCREDI	
Potage de légumes sse Potage à l'oseille sse Carottes cuites au cumin 1/2 Pomelos 1/2 Pomelos 1/2 Pomelos Carottes cuites au cumin 1/2 Pomelos Carottes cuites Carottes	<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	
Carottes cuites au cumin Carottes cuites au cumin Carottes cuites au cumin Carottes cuites	Salade coleslaw sse	Betteraves vinaigrette sse		
1/2 Pomelos Chou rouge V	Potage de céleri sse	Potage de légumes sse		
Chou rouge V	Oeufs durs	Oeufs durs	Carottes cuites au cumin	
Plats complets Chou vert braisé au boeuf sse Boeuf bourguignon sse Jambon sse Steak haché veau jus Ste	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs	
Plats Boeuf bourguignon sse Plats Boeuf bourguignon sse Plats Boeuf bourguignon sse Plats Boeuf bourguignon sse Plats complets Parmentier de poisson sse Parmentier de poisson ste Parmentier de poisson see Parmentier de poisson see Parmentier de poisson see Parmentier de parmentier de parmentier de parmentiere de parmentier de parmentier de parmentier de parmentier de parm	Betteraves cuites	Chou rouge V	1/2 Pomelos	
Chou vert braisé au boeuf sse	Plats complets	Plats	Betteraves cuites	
Dambon sse Steak haché veau jus Escalope de dinde		Boeuf bourguignon sse	Plats complets	
Second Paris Par		Jambon sse	Parmentier de poisson sse	
Escalope de dinde Jambon blanc Steak haché veau jus Garnitures Riz créole sse Epinards béchamel Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Haricots verts Laitages Yaourt aromatisé Yaourt nature Fromage blanc Camembert Camembert Desserts Fromage blanc Camembert Riz a lait caramel Fromage blanc Camembert Riwi Mousse au chocolat Bouillie froment café Chou à la crème Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Pain campagne tranché		Steak haché veau jus	T	
Steak haché veau jus		Escalope de dinde		
Steak haché veau jus Coquillettes sse Salade verte Pomme de terre vapeur Haricots verts Pomme de terre vapeur Pâtes Laitages Promae de terre vapeur Pâtes Laitages Promae de terre vapeur Pates Laitages Promae de terre vapeur Pates Laitages Promae de terre vapeur Pates Pates Pomme de terre vapeur Pâtes Pates Pomme de terre vapeur Pâtes Pomme de terre vapeur Pâtes Pomme de terre vapeur Pâtes Pomme de terre vapeur Pates Pa		_		
Coquillettes sse Salade verte Pomme de terre vapeur Haricots verts Pates P				
Garnitures Riz créole sse Pomme de terre vapeur Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Pômme de terre vapeur Pâtes Laitages Haricots verts Laitages Laitages Yaourt nature Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Yaourt nature Yaourt aromatisé Fromage blanc Fromage blanc Camembert Tapioca au lait café Flan nappé caramel Entremets pistache Rivi Riz au lait caramel Entremets pistache Riwi Tartelette pommes Kiwi Mousse au chocolat Purée de fruits Chou à la crème Chou à la crème Chou à la crème Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché	Steak haché veau jus		Jambon blanc	
Riz créole sse Epinards béchamel Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Laitages Laitages Laitages Yaourt nature Fromage blanc Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Yaourt nature Fromage blanc Camembert Desserts Flan nappé caramel Pomme entière cuite au four Riz au lait caramel Tartelette pommes Bouillie froment café Chou à la crème Tartelette pommes Tartelette pommes Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Baguette Pain campagne tranché Pain épeautre tranché Pain épeautre tranché		Coquillettes sse	<u> </u>	
Pomme de terre vapeur Pomme de terre vapeur Pates Pate		Salade verte		
Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Laitages Laitages Yaourt nature Yaourt aromatisé Yaourt nature Fromage blanc Yaourt aromatisé Yaourt nature Pomme de terre vapeur Laitages Yaourt nature Yaourt aromatisé Fromage blanc Promage blanc Tapioca au lait café Flan nappé caramel Pomme entière cuite au four Riz au lait caramel Purée pomme poire Rix au lait caramel Rixiwi Tartelette pommes Purée de fruits Chou à la crème Tartelette pommes Petit pain Petit pain Petit pain Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché		Pomme de terre vapeur		
Pâtes Laitages Laitages Yaourt aromatisé Yaourt nature Yaourt aromatisé Yaourt nature Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Fromage blanc Desserts Tarte normande Camembert Tarjoica au lait café Entremets pistache Flan nappé caramel Kiwi Semoule au lait Purée pomme poire Riz au lait caramel Furée de fruits Kiwi Tartelette pommes Purée de fruits Chou à la crème Chou à la crème Tartelette pommes Petit pain Tartelette pommes Petit pain Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain céréales tranché Pain épeautre tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché		- Haricots verts		
Haricots verts Cotentin Yaourt nature Yaourt nature Yaourt nature Yaourt aromatisé Yaourt nature Yaourt aromatisé Yaourt nature Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Fromage blanc Yaourt aromatisé Fromage blanc Yaourt aromatisé Promage blanc Promage blanc Promage blanc Yaourt aromatisé Promage blanc Promage blanc Promage blanc Pure de fruits Pure de fruits Chou à la crème Suppléments Puré de fruits Chou à la crème Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain céréales tranché Pain céréales tranché Pai	<u> </u>	· -		
Cotentin Yaourt nature Yaourt ature Yaourt ature Yaourt ature Yaourt aromatisé Yaourt nature Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Fromage blanc Yaourt aromatisé Paint enomage blanc Yaourt aromatisé Fromage blanc Yaourt aromatisé Paint enomage blanc Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Paint enomage blanc Yaourt aromatisé Yaourt			Laitages	
Yaourt nature	Haricots verts			
Yaourt aromatisé Yaourt aromatisé Yaourt nature Yaourt aromatisé Fromage blanc Desserts Camembert Tapioca au lait café Elan nappé caramel Entremets pistache Kiwi Pomme entière cuite au four Kiwi Semoule au lait Mousse au chocolat Purée de fruits Bouillie froment café Chou à la crème Chou à la crème Suppléments Tartelette pommes Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché Pain épeautre tranché Pain épeautre tranché	Laitages			
Yaourt nature Fromage blanc Camembert Desserts Tapioca au lait café Flan nappé caramel Pomme entière cuite au four Riz au lait caramel Tartelette pommes Purée de fruits Chou à la crème Tartelette pommes Tartel				
Fromage blanc Camembert Tapioca au lait café Flan nappé caramel Pomme entière cuite au four Riz au lait caramel Riwi Mousse au chocolat Bouillie froment café Chou à la crème Tartelette pommes Tartelette pommes Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché		Yaourt aromatisé	1 Torriage biaric	
Tapioca au lait café Flan nappé caramel Pomme entière cuite au four Riz au lait caramel Rousse au chocolat Rouillie froment café Chou à la crème Tartelette pommes Tartelette pommes Tartelette pommes Chou à la crème Tartelette pommes Thure de fruits		— 	<u>Desserts</u>	
Flan nappé caramel Pomme entière cuite au four Riz au lait caramel Tartelette pommes Purée de fruits Chou à la crème Tartelette pommes Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché			Tarte normande	
Purée pomme poire Kiwi Mousse au chocolat Bouillie froment café Chou à la crème Tartelette pommes Chou à la crème Tartelette pommes Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pomme entière cuite au four Riz au lait caramel Purée de fruits Chou à la crème Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Pain ceréales tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché	Carrieribert		Entremets pistache	
Purée pomme poireKiwiRiz au lait caramelSemoule au laitMousse au chocolatPurée de fruitsBouillie froment caféChou à la crèmeChou à la crèmeChou à la crèmeTartelette pommesSupplémentsPetit pain1/2 baguettePetit painBaguette1/2 baguetteBaguette traditionBaguettePain campagne tranchéPain campagne tranchéPain complet tranchéPain complet tranchéPain épeautre tranchéPain complet tranchéPain épeautre tranché	Desserts			
Kiwi Mousse au chocolat Bouillie froment café Chou à la crème Tartelette pommes Tartelette pommes Chou à la crème Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché Pain épeautre tranché Pain épeautre tranché Pain épeautre tranché			Semoule au lait	
Mousse au chocolat Bouillie froment café Chou à la crème Chou à la crème Suppléments Tartelette pommes Petit pain Suppléments 1/2 baguette Petit pain Baguette 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain céréales tranché Pain épeautre tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché			Purée de fruits	
Bouillie froment café Chou à la crème Tartelette pommes Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché Pain épeautre tranché Pain épeautre tranché	Mousse au chocolat	·	Chou à la crème	
Chou à la crème Tartelette pommes Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché			_	
Tartelette pommes Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché Pain épeautre tranché	Chou à la crème	Cnou a la creme	L <u>Suppléments</u>	
Petit pain Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché Pain épeautre tranché		— Sunniéments		
Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition 1/2 baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché Baguette tradition Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché	Tantolono politimos		1/2 baguette	
Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain campagne tranché Pain complet tranché	<u>Suppléments</u>		Baguette	
1/2 baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché Pain complet tranché Pain épeautre tra	Petit pain		Baguette tradition	
Baguette Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché	1/2 baguette		Pain campagne tranché	
Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché	Baguette			
Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché	Baguette tradition	<u> </u>	Pain complet tranché	
Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain complet tranché	Pain campagne tranché			
Pain complet tranché			+	
		- an epeaune nanche	'-	
		<u> </u>		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	Entrées_	Entrées
Salade fantaisie sse	Salade de lentilles échalotes	Salade pomme de terre	Betteraves ciboulette sse
Velouté de potiron sse	sse	échalotes sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs	Potage de légumes sse	Potage paysanne sse	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Chou-fleur V	Oeufs durs	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Oeufs durs	1/2 Pomelos	
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Plats complets
<u>Plats</u>	Betteraves cuites		Blettes au boeuf sse
Poulet normande sse		<u>Plats</u>	_
Oeufs brouillés sse	<u>Plats</u>	Poulet sauce chasseur sse	Plats
Steak haché veau jus	Filet colin sauce citron sse	Omelette sse	Rôti de porc aux oignons sse
Jambon blanc	Rognons de boeuf sauce	Jambon blanc	Escalope de dinde
	bordelaise sse	Steak haché veau jus	Jambon blanc
<u>Garnitures</u>	Jambon blanc	+	Steak haché veau jus
Julienne de légumes sse	Escalope de dinde	Garnitures	Filet lieu sauce aurore sse
Epinards béchamel sse	Steak haché veau jus	Trio de légumes sse	- Garnitures
Haricots verts	Carnitures	Pâtes penne rigate sse	Garnitures Purée potiron sse
Pâtes	Garnitures Carottes persillées sse	Salade verte	
Pomme de terre vapeur	Riz pilaf sse	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur sse
		Haricots verts	Salade verte Pâtes
Laitages	Haricots verts Pâtes	+	
Fromage frais nature		Laitages Yaourt nature	Haricots verts
Yaourt nature	Pomme de terre vapeur	Fromage blanc	 <u>Laitages</u>
Yaourt aromatisé	Laitages	Yaourt aromatisé	Petit fromage aux noix
Fromage blanc	Emmental	Taourt alomatise	Yaourt nature
<u>Desserts</u>	Yaourt nature	<u>Desserts</u>	Yaourt aromatisé
Flan vanille	Yaourt aromatisé	Clémentines	Fromage blanc
Pomme du Verger	Fromage blanc	Fromage blanc coulis mangue	
Bouillie froment cannelle	Tromage stand	Flan chocolat	— Desserts
Chou à la crème	<u>Desserts</u>	Riz au lait chocolat	Pomme du Verger
Purée de fruits	Purée pomme vanille	Tartelette pommes	Liégeois café
Tartelette pommes	Crème dessert caramel	Purée de fruits	Semoule au lait
Tartelette porlines	Tapioca au lait	Chou à la crème	Tartelette pommes
<u>Suppléments</u>	Tartelette pommes	T	Purée de fruits
Petit pain	Chou à la crème	<u>Suppléments</u>	Chou à la crème
1/2 baguette	<u> </u>	Petit pain	_
Baguette	<u>Suppléments</u>	1/2 baguette	<u>Suppléments</u>
Baguette tradition	Petit pain	Baguette	Petit pain
Pain campagne tranché	1/2 baguette	Baguette tradition	1/2 baguette
Pain céréales tranché	Baguette	Pain campagne tranché	Baguette
Pain complet tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Baguette tradition
Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Table 1 de mane 1 di manono	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
	Pain de maïs tranché	<u> </u>	Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché
	1		