



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°6 : 08 FÉVRIER 2021 AU 14 FÉVRIER 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 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
	Entrées	Entrées	Entrées
	Salade coleslaw sse	Betteraves vinaigrette sse	Céleri sauce fromage blanc sse
	Potage de céleri sse	Potage de légumes sse	Potage à l'oseille sse
	Oeufs durs	Oeufs durs	Carottes cuites au cumin
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Chou rouge V	1/2 Pomelos
			Betteraves cuites
	Plats complets	Plats	Plats complets
	Chou vert braisé au boeuf sse	Boeuf bourguignon sse	Parmentier de poisson sse
		Jambon sse	
	Plats	Steak haché veau jus	
	Blanquette volaille sse	Escalope de dinde	Plats
	Escalope de dinde		Steak haché veau jus sse
	Jambon blanc	Garnitures	Escalope de dinde
	Steak haché veau jus	Petits pois sse	Jambon blanc
		Coquillettes sse	Steak cru
	Garnitures	Salade verte	
	Riz créole sse	Pomme de terre vapeur	Garnitures
	Epinards béchamel	Haricots verts	Haricots verts persillé sse
	Pomme de terre vapeur		Pâtes
	Pâtes	Laitages	Pomme de terre vapeur
	Haricots verts	Cotentin	
		Yaourt nature	Laitages
	Laitages	Fromage blanc	Yaourt nature
	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
	Yaourt nature		Fromage blanc
	Fromage blanc	Desserts	
	Camembert	Tapioca au lait café	Desserts
		Flan nappé caramel	Tarte normande
	Desserts	Pomme entière cuite au four	Entremets pistache
	Purée pomme poire	Riz au lait caramel	Kiwi
	Kiwi	Tartelettes pommes	Semoule au lait
	Mousse au chocolat	Purée de fruits	Purée de fruits
	Bouillie froment café	Chou à la crème	Chou à la crème
	Chou à la crème		
	Tartelettes pommes	Suppléments	Suppléments
		Petit pain	Petit pain
	Suppléments	1/2 baguette	1/2 baguette
	Petit pain	Baguette	Baguette
	1/2 baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
	Baguette	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
	Pain complet tranché		
	Pain épeautre tranché		

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