



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°17 : 22 AVRIL 2019 AU 28 AVRIL 2019

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 05 avril

Salade antillaise : riz, ananas,
tomate, poivron

Salade italienne : pâte,
tomate, poivron, olive

Crème subise : Crème,
oignons

Salade arlequin : pdt, poivron,
maïs

Croisillons champignons :
feuilleté aux champignons (à
réchauffer)

Oeufs durs florentine : oeufs
durs, béchamel, épinards

Sce marengo : tomate,
carotte, champignons, oignon

Calamars à la romaine :
calamars pané

Sauce à la diable : roux,
sauce moutarde, tomate

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

Pêlé Mêle provençal :
brunoise aubergine,

courgette, tomate, poivron

Polenta : farine de maïs

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées
Chou rouge V	Salade radis, tomate, maïs	Pâté de foie
Semoule fantaisie	Céleri râpé vinaigrette	Salade Pdt aneth
Potage crécy	Potage de légumes	Potage paysanne
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Pâté de campagne	Pâté de campagne	
Plats	Plats complets	Plats
Poulet sauce Vallée d'Auge	Tortis bolognaise	Escalope porc charcutière
Tortilla		Quenelle veau sauce mornay
Feuilleté poisson beurre blanc	Plats	Oeufs brouillés fines herbes
Steak cru	Colin sauce citron	Steak cru
Steak haché veau jus	Quiche lorraine	Steak haché veau jus
Jambon blanc	Steak cru	Jambon blanc
Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
	Jambon blanc	
Garnitures	Escalope de dinde	Garnitures
Riz pilaf		Lentilles
Epinards à la crème	Garnitures	Poêlée légumes
Julienne de légumes	Haricots beurre	Tortis à la tomate
Purée pomme de terre	Salade verte	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Haricots verts	Pâtes tortis	
Laitages	Laitages	Laitages
Fondus président	Coulommiers	Yaourt aromatisé
Emmental	Gouda	Rondelé nature
Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature
Camembert	Yaourt nature	Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Camembert
Yaourt aromatisé		
Desserts	Desserts	Desserts
Oeufs au lait	Flan nappé caramel	Purée pomme rhubarbe
Pomme du Verger	Bouillie froment café	Poire
Crème dessert vanille	Purée pommes	Bouillie froment vanillée
Tapioca au lait café	Riz au lait chocolat	Chou à la crème
Tartelette pommes	Tartelette pommes	Tartelette pommes
Chou à la crème	Chou à la crème	
Purée de fruits		Suppléments
Suppléments	Suppléments	Petit pain
Petit pain	Petit pain	Beurre 1/2 sel
Beurre 1/2 sel	Beurre 1/2 sel	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Salade exotique	Macédoine légumes mayo	Mortadelle	Carottes râpées
Cervelas	Houmous de pois chiches	Betteraves échalotes	Potage de chou-fleur
Potage de légumes	Potage à l'oseille	Potage de légumes	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs
Oeufs durs	Pâté de campagne	Oeufs durs	Pâté de campagne
	Oeufs durs		
Plats	Plats complets	Plats	Plats
Sauté dinde sauce printanière	Parmentier de poisson	Crêpinette porc moutarde	Cuisse de canette et sa farce marrons et raisins
Rognons porc sauce madère	Chou-fleur parisienne	Paleron boeuf sc tomate	Saumonette à la normande
Cake au chèvre et miel		Gougère au fromage	Pomme de terre farcie
Escalope de dinde	Plats	Steak cru	Steak cru
Jambon blanc	Escalope viennoise	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Steak cru	Escalope de dinde	Jambon blanc	Jambon blanc
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Escalope de dinde	Escalope de dinde
	Steak cru		
Garnitures	Steak haché veau jus	Garnitures	Garnitures
Carottes au cumin		Mitonnée de légumes	Purée de céleri
Pomme de terre rissolées	Garnitures	Penne rigate (pâtes)	Riz coloré
Courgettes persillées	Ratatouille	Salade verte	Salade verte
Haricots verts	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Purée pomme de terre	Pâtes	Haricots verts	Pâtes
	Haricots verts		Haricots verts
Laitages		Laitages	Laitages
Fromage frais sel Guérande	Laitages	Edam	Petit fromage aux noix
Yaourt nature	Fraidou	Cotentin	Mimolette
Yaourt aromatisé	Camembert	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Yaourt nature
Camembert	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc	Camembert	Camembert
Desserts		Desserts	Desserts
Clafoutis aux pommes	Desserts	Semoule lait caramel	Tarte flan
Liégeois vanille	Entremets café	Purée pomme orange	Kiwi
Kiwi	Pomme du Verger	Flan chocolat	Yaourt nature
Floraline lait fleur d'oranger	Yaourt aux fruits	Chou à la crème	Riz au lait
Chou à la crème	Tartelette pommes	Tartelette pommes	Tartelette pommes
Purée de fruits	Tapioca au lait		Purée de fruits
Tartelette pommes	Purée de fruits	Suppléments	Chou à la crème
	Chou à la crème	Petit pain	
Suppléments	Suppléments	Beurre 1/2 sel	Suppléments
Petit pain	Petit pain		Petit pain
Beurre 1/2 sel	Beurre 1/2 sel		Beurre 1/2 sel