LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°21 : 24 MAI 2021 AU 30 MAI 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 07 mai

Salade du chef : riz, épaule de porc, tomate, œuf dur
Salade bicolore : carottes, radis râpés
Semoule fantaisie : semoule, tomate, maïs
Chou-fleur à la grecque : Chou-fleur, tomate, concombre
Blettes à la parisienne : blettes, jambon, béchamel
Moussaka : gratin aubergines grillées, tomate, boeuf
Sce Vallée d'Auge : crème, cidre, pomme, oignons
Caroline aux champignons : pâtes à choux, champignons, béchamel
Sauce provençale : tomates concassées, olive verte, herbes de provence
Sce grand-mère : crème, lardons, champignons, oignons
Pêle Mêle provençal : brunoise aubergine, courgette, tomate, poivron
Poêlée de légumes : haricots verts, carottes, navets
Trio de légumes : haricots verts, carottes, choux-fleurs
Sce aurore : crème, fumet poisson, tomate, oignons

LUNDI

Entrées
- Courgettes râpées sauce fromage blanc sse
- Velouté d'asperges sse
- Oeufs durs
- 1/2 Pomelos
- Betteraves cuites

Plats
- Cuisse de poule sauce crème sse
- Filet colin sauce citron sse
- Escalope de dinde
- Jambon blanc
- Steak haché veau jus

Garnitures
- Riz créole sse
- Poireaux béchamel sse
- Salade verte
- Pomme de terre vapeur
- Pâtes
- Haricots verts

Laitages
- Petit fromage aux noix
- Yaourt nature
- Yaourt aromatisé
- Fromage blanc

Desserts
- Oeufs au lait
- Liégeois café
- Pomme du Verger
- Tapioca au lait
- Tartelette pommes
- Purée de fruits
- Chou à la crème

Suppléments
- Petit pain
- 1/2 baguette
- Baguette
- Baguette tradition
- Pain campagne tranché
- Pain céréales tranché
- Pain complet tranché
- Pain de maïs tranché
- Pain épeautre tranché

MARDI

Entrées
- Salade bicolore sse
- Potage de légumes sse
- Oeufs durs
- 1/2 Pomelos
- Betteraves cuites

Plats complets
- Haricots verts volaille sse

Plats
- Sauté boeuf oignons sse
- Escalope de dinde
- Steak haché veau jus

Garnitures
- Coquillettes sse
- Haricots verts
- Pomme de terre vapeur

Laitages
- Cotentin
- Fromage blanc
- Yaourt nature
- Yaourt aromatisé

Desserts
- Poire
- Mousse au chocolat
- Semoule lait rhum
- Tartelette pommes
- Purée de fruits
- Chou à la crème

Suppléments
- Petit pain
- 1/2 baguette
- Baguette
- Baguette tradition
- Pain campagne tranché
- Pain céréales tranché
- Pain complet tranché
- Pain de maïs tranché
- Pain épeautre tranché

MERCREDI

Entrées
- Concombre ciboulette sse
- Potage courgettes carottes sse
- Betteraves cuites
- Oeufs durs

Plats complets
- Risotto poisson sse

Plats
- Omelette sse
- Escalope de dinde
- Jambon blanc
- Steak cru
- Steak haché veau jus

Garnitures
- Petits pois fermiers sse
- Pomme de terre vapeur
- Pâtes
- Haricots verts

Laitages
- Yaourt aromatisé
- Yaourt nature
- Fromage blanc

Desserts
- Pomme du Verger
- Purée pomme fruits des montagnes
- Tartelette pommes
- Chou à la crème
- Bouillie de froment

Suppléments
- Petit pain
- 1/2 baguette
- Baguette
- Baguette tradition
- Pain campagne tranché
- Pain céréales tranché
- Pain complet tranché
- Pain de maïs tranché
- Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Macédoine légumes sse	Salade pomme de terre moutarde ancienne sse	Haricots verts vinaigrette sse	Tomate ciboulette sse
Potage poireaux pomme de terre sse	Potage à l'oseille sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Semoule fantaisie	Chou-fleur à la grecque		
		Plats	**Plats complets**
Plats	**Plats**	Emincé dinde sauce grand-mère sse	Gratin de poisson aux épinards sse
Poulet sauce vallée d'auge sse	Emincé dinde sauce aurore sse	Oeufs durs béchamel sse	
Jambon sse	Rôti de porc au jus sse	Escalope de dinde	**Plats**
Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Sauté porc à l'ancienne sse
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
	Escalope de dinde		Jambon blanc
			Steak haché veau jus
Garnitures	**Garnitures**	**Garnitures**	**Garnitures**
Pâtes tortis sse	Carottes navets sse	Purée de céleri sse	Pâtes penne rigate sse
Blettes béchamel sse	Lentilles sse	Riz pilaf sse	Haricots verts
Haricots verts	Haricots verts	Trio de légumes	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Courgettes braisées sse
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	
		Haricots verts	
Laitages	**Laitages**	**Laitages**	**Laitages**
Emmental	Yaourt nature	Cotentin	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
Yaourt aromatisé		Fromage blanc	
Desserts	**Desserts**	**Desserts**	**Desserts**
Flan nappé caramel	Purée pomme miel	Tapioca lait cannelle	Gateau marbré
Kiwi	Entremets vanille	Liégeois café	Poire
Fromage blanc coulis mangue	Crème dessert caramel	Pomme du Verger	Flan chocolat
Riz au lait café	Chou à la crème	Floraline lait vanille	Chou à la crème
Tartelette pommes	Tapioca lait chocolat	Chou à la crème	Bouillie froment fleur oranger
Purée de fruits	Tartelette pommes	Purée de fruits	Purée de fruits
Chou à la crème		Tartelette pommes	Tartelette pommes
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	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché