



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°38 : 16 SEPTEMBRE 2019 AU 22 SEPTEMBRE 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 30 août

Salade charcutière : Pdt,  
oignons, jambon

Salade italienne : pâte,  
tomate, poivron, olive

Salade du chef : riz, épaule  
de porc, tomate, œuf dur  
Salade pâtes océane : tortis  
tricolores, colin, échalotes,  
ciboulette, sc crème

Potage paysanne : pdt,  
carotte, navet, poireau, chou  
vert

Moussaka : gratin aubergines  
grillées, tomate, boeuf

Bordelaise : vin rouge,  
échalotes et oignons

Sce marengo : tomate,  
carotte, champignons, oignon

Caroline aux champignons :  
pâtes à choux, champignons,  
béchamel

Poêlée de légumes : haricots  
verts, carottes, navets

Pêlé Mêle provençal :  
brunoise aubergine,

courgette, tomate, poivron

Mitonnée de légumes :  
haricots verts, carottes,  
courgettes

| LUNDI                          | MARDI                                 | MERCREDI                   |
|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| <b>Entrées</b>                 | <b>Entrées</b>                        | <b>Entrées</b>             |
| Salade charcutière             | Haricots verts V                      | Tomate basilic             |
| Carottes râpées ciboulette     | Salade italienne                      | Salade du chef             |
| Potage de légumes              | Potage crécy                          | Potage de légumes          |
| 1/2 Pomelos                    | 1/2 Pomelos                           | Pâté de campagne           |
| Betteraves cuites              | Betteraves cuites                     | Oeufs durs                 |
| Oeufs durs                     | Oeufs durs                            | 1/2 Pomelos                |
| Pâté de campagne               | Pâté de campagne                      | Betteraves cuites          |
| <b>Plats</b>                   | <b>Plats complets</b>                 | <b>Plats complets</b>      |
| Chipolatas grillées            | Parmentier poisson à la<br>provençale | Moussaka de boeuf          |
| Sauté boeuf poivrons           |                                       | Gratin poisson légumes     |
| Tarte aux légumes              | <b>Plats</b>                          | <b>Plats</b>               |
| Steak haché veau jus           | Escalope porc au cidre                | Poulet sauce estragon      |
| Steak cru                      | Omelette                              | Jambon blanc               |
| Jambon blanc                   | Steak cru                             | Steak haché veau jus       |
| Escalope de dinde              | Steak haché veau jus                  | Steak cru                  |
| <b>Garnitures</b>              | Jambon blanc                          | <b>Garnitures</b>          |
| Courgettes à la tomate         | Escalope de dinde                     | Pâtes tortis               |
| Riz créole                     | <b>Garnitures</b>                     | Haricots verts             |
| Salade verte                   | Céléris braisés                       | Pomme de terre vapeur      |
| Purée pomme de terre           | Poêlée légumes                        | Purée pomme de terre       |
| Pomme de terre vapeur          | Pomme de terre vapeur                 | <b>Laitages</b>            |
| Pâtes                          | Purée pomme de terre                  | Mimolette                  |
| Haricots verts                 | Pâtes                                 | Petit fromage aux noix     |
| <b>Laitages</b>                | Haricots verts                        | Yaourt nature              |
| Fondue président               | <b>Laitages</b>                       | Yaourt aromatisé           |
| Yaourt nature                  | Coulommiers                           | Fromage blanc              |
| Yaourt aromatisé               | Rondelé au poivre                     | Camembert                  |
| Fromage blanc                  | Yaourt nature                         | <b>Desserts</b>            |
| Camembert                      | Yaourt aromatisé                      | Purée pomme vanille        |
| <b>Desserts</b>                | Fromage blanc                         | Nectarine                  |
| Crème pâtissière café          | <b>Desserts</b>                       | Semoule lait fleur oranger |
| Purée pommes                   | Entremet chocolat                     | Tartelette pommes          |
| Liégeois vanille               | Pomme du Verger                       | Chou à la crème            |
| Bouillie froment fleur oranger | Mousse au citron                      | <b>Suppléments</b>         |
| Chou à la crème                | Tapioca lait vanille                  | Petit pain                 |
| Tartelette pommes              | Tartelette pommes                     | Beurre 1/2 sel             |
| <b>Suppléments</b>             | Purée de fruits                       |                            |
| Petit pain                     | Chou à la crème                       |                            |
| Beurre 1/2 sel                 | <b>Suppléments</b>                    |                            |
|                                | Petit pain                            |                            |
|                                | Beurre 1/2 sel                        |                            |

| JEUDI                                  | VENDREDI                    | SAMEDI                              | DIMANCHE                       |
|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| <b><u>Entrées</u></b>                  | <b><u>Entrées</u></b>       | <b><u>Entrées</u></b>               | <b><u>Entrées</u></b>          |
| Concombre ciboulette                   | Betteraves à l'ail          | Céleri vinaigrette                  | Terrine de légumes             |
| Cervelas                               | Melon                       | Taboulé                             | Salade pâtes océane            |
| Potage poireaux p. de terre            | Velouté courgettes basilic  | Potage de légumes                   | Potage paysanne                |
| Oeufs durs                             | Pâté de campagne            | Pâté de campagne                    | 1/2 Pomelos                    |
| Pâté de campagne                       | Oeufs durs                  | Oeufs durs                          | Betteraves cuites              |
| 1/2 Pomelos                            | 1/2 Pomelos                 | 1/2 Pomelos                         | Oeufs durs                     |
| Betteraves cuites                      |                             | Betteraves cuites                   |                                |
| <b><u>Plats complets</u></b>           | <b><u>Plats</u></b>         | <b><u>Plats complets</u></b>        | <b><u>Plats</u></b>            |
| Poêlée de haricots verts à la volaille | Colin meunière              | Tortellini boeuf sauce crème origan | Sauté de porc marengo          |
|                                        | Jambon blanc                |                                     | Poitrine veau farcie           |
|                                        | Cake aux trois fromages     |                                     | Caroline aux champignons       |
|                                        | Escalope de dinde           |                                     | Escalope de dinde              |
| <b><u>Plats</u></b>                    | Steak haché veau jus        | <b><u>Plats</u></b>                 | Jambon blanc                   |
| Oeufs brouillés fines herbes           | Steak cru                   | Emincé dinde sauce crème            | Steak cru                      |
| Rognons de boeuf sauce bordelaise      |                             | Merlu sc oseille                    | Steak haché veau jus           |
| Steak haché veau jus                   | <b><u>Garnitures</u></b>    | Jambon blanc                        |                                |
| Steak cru                              | Julienne de légumes fenouil | Steak haché veau jus                | <b><u>Garnitures</u></b>       |
| Jambon blanc                           | Salade piémontaise          | Steak cru                           | Riz au thym                    |
| Escalope de dinde                      | Salade verte                |                                     | Mitonnée de légumes            |
|                                        | Purée pomme de terre        | <b><u>Garnitures</u></b>            | Salade verte                   |
| <b><u>Garnitures</u></b>               | Pomme de terre vapeur       | Carottes au cumin                   | Purée pomme de terre           |
| Pêlé Mêle provençal                    | Pâtes                       | Purée haricots beurre               | Pomme de terre vapeur          |
| Purée pomme de terre                   | Haricots verts              | Purée pomme de terre                | Pâtes                          |
| Pomme de terre vapeur                  |                             | Pomme de terre vapeur               | Haricots verts                 |
| Pâtes                                  | <b><u>Laitages</u></b>      | Pâtes                               |                                |
| Haricots verts                         | Gouda                       | Haricots verts                      | <b><u>Laitages</u></b>         |
|                                        | Cotentin                    |                                     | Fromage frais ail fines herbes |
| <b><u>Laitages</u></b>                 | Camembert                   | <b><u>Laitages</u></b>              | Bûchette mi-chèvre             |
| Faisselle nature                       | Fromage blanc               | Emmental râpé                       | Camembert                      |
| Brie                                   | Yaourt nature               | Tomme blanche                       | Fromage blanc                  |
| Fromage blanc                          | Yaourt aromatisé            | Yaourt nature                       | Yaourt aromatisé               |
| Yaourt aromatisé                       |                             | Yaourt aromatisé                    | Yaourt nature                  |
| Yaourt nature                          | <b><u>Desserts</u></b>      | Fromage blanc                       |                                |
|                                        | Riz au lait fruits confits  | Camembert                           | <b><u>Desserts</u></b>         |
| <b><u>Desserts</u></b>                 | Flan chocolat               | <b><u>Desserts</u></b>              | Tarte aux prunes               |
| Marbré chocolat vanille                | Pomme du Verger             | Pêche                               | Nectarine                      |
| Prunes                                 | Bouillie froment cannelle   | Purée pomme fraise                  | Yaourt aromatisé               |
| Entremets vanille                      | Chou à la crème             | Crème dessert caramel               | Tapioca au lait                |
| Floraline au lait                      | Purée de fruits             | Semoule au lait chocolat            | Purée de fruits                |
| Chou à la crème                        | Tartelette pommes           | Tartelette pommes                   | Chou à la crème                |
| Purée de fruits                        |                             | Chou à la crème                     |                                |
| Tartelette pommes                      | <b><u>Suppléments</u></b>   |                                     | <b><u>Suppléments</u></b>      |
|                                        | Petit pain                  | <b><u>Suppléments</u></b>           | Petit pain                     |
| <b><u>Suppléments</u></b>              | Beurre 1/2 sel              | Petit pain                          | Beurre 1/2 sel                 |
| Petit pain                             |                             | Beurre 1/2 sel                      |                                |
| Beurre 1/2 sel                         |                             |                                     |                                |