



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°27 : 05 JUILLET 2021 AU 11 JUILLET 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 18 juin

Menu B mercredi : repas froid

Menu C jeudi : repas froid

Salade perles estivale :

perles, concombre, menthe

Salade colorée : chou rouge,

carottes râpées, radis

Moussaka : gratin aubergines

grillées, tomate, boeuf

Sauce angevine : crème,

oseille, champignons,

oignons

Escalope viennoise : filet

volaille pané

Sauce bretonne : fumet

poisson, oignons, céleri,

poireaux, champignons

Polenta : farine de maïs

| LUNDI                              | MARDI                        | MERCREDI                               |
|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Entrées</b>                     | <b>Entrées</b>               | <b>Entrées</b>                         |
| Salade pomme de terre<br>échalotes | Concombre ciboulette         | Carottes râpées                        |
| Tomate vinaigrette                 | Crêpe au fromage             | Salade de perles estivale              |
| Potage de légumes                  | Potage au pistou             | Potage courgette céleri                |
| Pâté de campagne                   | 1/2 Pomelos                  | Oeufs durs                             |
| Oeufs durs                         | Betteraves cuites            | Pâté de campagne                       |
| 1/2 Pomelos                        | Oeufs durs                   | 1/2 Pomelos                            |
| Betteraves cuites                  | Pâté de campagne             | Betteraves cuites                      |
| <b>Plats</b>                       | <b>Plats complets</b>        | <b>Plats complets</b>                  |
| Poulet rôti (cuisse)               | Tortis bolognaise            | Duo de poisson fondue de<br>poireaux   |
| Paupiette veau sc angevine         | Poêlée légumes à la volaille |                                        |
| Tarte chèvre basilic               | <b>Plats</b>                 | <b>Plats</b>                           |
| Steak haché veau jus               | Lieu sauce aneth             | Saucisse de Toulouse                   |
| Jambon blanc                       | Escalope de dinde            | Cake aux olives                        |
|                                    | Jambon blanc                 | Steak haché veau jus                   |
|                                    | Steak haché veau jus         | Jambon blanc                           |
| <b>Garnitures</b>                  |                              | Escalope de dinde                      |
| Haricots verts oignons             | <b>Garnitures</b>            | <b>Garnitures</b>                      |
| Riz créole                         | Purée d'épinards             | Lentilles                              |
| Courgettes                         | Haricots verts               | Salade haricots verts tomates<br>froid |
| Pâtes                              | Pâtes                        | Purée pomme de terre                   |
| Pomme de terre vapeur              | Pomme de terre vapeur        | Pomme de terre vapeur                  |
| Purée pomme de terre               | Purée pomme de terre         | Pâtes                                  |
| <b>Laitages</b>                    | <b>Laitages</b>              | Haricots verts                         |
| Fraidou                            | Camembert                    |                                        |
| Emmental                           | Fondus président             | <b>Laitages</b>                        |
| Camembert                          | Fromage blanc                | Fromage frais sel Guérande             |
| Fromage blanc                      | Yaourt nature                | Yaourt aromatisé                       |
| Yaourt nature                      | Yaourt aromatisé             | Yaourt nature                          |
| Yaourt aromatisé                   |                              | Fromage blanc                          |
| <b>Desserts</b>                    | <b>Desserts</b>              | Camembert                              |
| Purée pomme vanille                | Entremets praliné            | <b>Desserts</b>                        |
| Crème dessert chocolat             | Pomme du Verger              | Nectarine                              |
| Fromage blanc aux fruits rouges    | Liégeois café                | Semoule au lait                        |
| Bouillie froment café              | Tapioca au lait              | Tartelette pommes                      |
| Chou à la crème                    | Tartelette pommes            | Purée de fruits                        |
| Tartelette pommes                  | Purée de fruits              | Chou à la crème                        |
|                                    | Chou à la crème              |                                        |
| <b>Suppléments</b>                 | <b>Suppléments</b>           | <b>Suppléments</b>                     |
| Petit pain                         | Petit pain                   | Petit pain                             |
| 1/2 baguette                       | 1/2 baguette                 | 1/2 baguette                           |
| Baguette                           | Baguette                     | Baguette                               |
| Baguette tradition                 | Baguette tradition           | Baguette tradition                     |
| Pain campagne tranché              | Pain campagne tranché        | Pain campagne tranché                  |
| Pain céréales tranché              | Pain céréales tranché        | Pain céréales tranché                  |
| Pain complet tranché               | Pain complet tranché         | Pain complet tranché                   |
| Pain de maïs tranché               | Pain de maïs tranché         | Pain de maïs tranché                   |
| Pain épeautre tranché              | Pain épeautre tranché        | Pain épeautre tranché                  |

| JEUDI                          | VENDREDI              | SAMEDI                              | DIMANCHE                    |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Entrées</b>                 | <b>Entrées</b>        | <b>Entrées</b>                      | <b>Entrées</b>              |
| Betteraves cuites              | Saucisson ail         | Tomate basilic                      | Melon                       |
| Céleri râpé curry              | Salade antillaise     | Romanesco et chou-fleur vinaigrette | Salade de lentilles         |
| Potage de légumes              | Potage crécy          | Potage poireaux p. de terre         | Potage à la tomate          |
| Pâté de campagne               | Oeufs durs            | Pâté de campagne                    | Oeufs durs                  |
| Oeufs durs                     | 1/2 Pomelos           | Oeufs durs                          | Pâté de campagne            |
| 1/2 Pomelos                    | Betteraves cuites     | 1/2 Pomelos                         | 1/2 Pomelos                 |
|                                |                       | Betteraves cuites                   | Betteraves cuites           |
| <b>Plats</b>                   | <b>Plats</b>          |                                     | <b>Plats complets</b>       |
| Escalope viennoise             | Lieu sauce bretonne   | <b>Plats</b>                        | Moussaka de boeuf           |
| Estouffade de boeuf            | Sauté dinde romarin   | Jambonneau et moutarde              |                             |
| Jambon blanc                   | Caroline au fromage   | Courgette farçie                    | <b>Plats</b>                |
| Steak haché veau jus           | Jambon blanc          | Omelette                            | Emincé dinde crème poivrons |
|                                | Steak haché veau jus  | Escalope de dinde                   | Saumonette sauce basilic    |
| <b>Garnitures</b>              | <b>Garnitures</b>     | Jambon blanc                        | Escalope de dinde           |
| Ratatouille                    | Purée pomme de terre  | Steak haché veau jus                | Jambon blanc                |
| Polenta crémeuse               | Petits pois           |                                     | Steak haché veau jus        |
| Salade italienne froide        | Salade verte          | <b>Garnitures</b>                   |                             |
| Pomme de terre vapeur          | Pomme de terre vapeur | Carottes au beurre                  | <b>Garnitures</b>           |
| Purée pomme de terre           | Pâtes                 | Coquillettes à la tomate            | Riz pilaf                   |
| Haricots verts                 | Haricots verts        | Haricots beurre ail persil          | Julienne de légumes         |
| Pâtes                          |                       | Pomme de terre vapeur               | Haricots verts              |
|                                | <b>Laitages</b>       | Purée pomme de terre                | Pâtes                       |
| <b>Laitages</b>                | Yaourt nature         |                                     | Pomme de terre vapeur       |
| Gouda                          | Carré fromager        | <b>Laitages</b>                     | Purée pomme de terre        |
| Fromage frais ail fines herbes | Yaourt aromatisé      | Edam                                |                             |
| Camembert                      | Fromage blanc         | Pavé 1/2 sel                        | <b>Laitages</b>             |
| Fromage blanc                  |                       | Yaourt nature                       | Brie                        |
| Yaourt nature                  | <b>Desserts</b>       | Yaourt aromatisé                    | Yaourt nature               |
| Yaourt aromatisé               | Pêche                 | Fromage blanc                       | Fromage blanc               |
|                                | Purée pomme cassis    | Camembert                           | Yaourt aromatisé            |
| <b>Desserts</b>                | Crème dessert vanille |                                     |                             |
| Eclair au café                 | Chou à la crème       | <b>Desserts</b>                     | <b>Desserts</b>             |
| Entremets vanille              | Semoule lait caramel  | Bouillie froment cannelle           | Clafoutis aux pêches        |
| Abricots                       | Tartelette pommes     | Abricots                            | Pomme du Verger             |
| Bouillie froment chocolat      |                       | Yaourt aromatisé                    | Flan nappé caramel          |
| Chou à la crème                | <b>Suppléments</b>    | Tartelette pommes                   | Tartelette pommes           |
| Purée de fruits                | Petit pain            | Tapioca au lait                     | Purée de fruits             |
| Tartelette pommes              | 1/2 baguette          | Purée de fruits                     | Chou à la crème             |
|                                | Baguette              | Chou à la crème                     | Floraline lait chocolat     |
| <b>Suppléments</b>             | Baguette tradition    |                                     |                             |
| Petit pain                     | Pain campagne tranché | <b>Suppléments</b>                  | <b>Suppléments</b>          |
| 1/2 baguette                   | Pain céréales tranché | Petit pain                          | Petit pain                  |
| Baguette                       | Pain complet tranché  | 1/2 baguette                        | 1/2 baguette                |
| Baguette tradition             | Pain de maïs tranché  | Baguette                            | Baguette                    |
| Pain campagne tranché          | Pain épeautre tranché | Baguette tradition                  | Baguette tradition          |
| Pain céréales tranché          |                       | Pain campagne tranché               | Pain campagne tranché       |
| Pain complet tranché           |                       | Pain céréales tranché               | Pain céréales tranché       |
| Pain de maïs tranché           |                       | Pain complet tranché                | Pain complet tranché        |
| Pain épeautre tranché          |                       | Pain de maïs tranché                | Pain de maïs tranché        |
|                                |                       | Pain épeautre tranché               | Pain épeautre tranché       |
|                                |                       |                                     |                             |