LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°28 : 06 JUILLET 2020 AU 12 JUILLET 2020

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 19 juin

Pizza royale : tomate, jambon blanc, fromage
Sauce provençale : tomates concassées, olive verte, herbes de provence
Salade italienne : pâte, tomate, poivron, olive
Taboulé libanais : boulgour, tomate, poivron, coriandre, cumin
Rougail de saucisse : saucisse, sc tomate
Sauce provençale : tomates concassées, olive verte, herbes de provence
Sauce à la diable : roux, sauce moutarde, tomate
Basquaise: tomate, poivrons
Poêlée de légumes : haricots verts, carottes, navets

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	**Entrées**	**Entrées**
Carottes râpées ciboulette	Macédoine légumes mayo	Pâté de foie
Salade italienne	Taboulé libanais	Radis sauce fromage blanc ciboulette
Potage courgettes	Potage crécy	Potage de légumes
Pâté de campagne	Pâté de campagne	Oeufs durs
Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	
Plats complets	**Plats complets**	**Plats**
Cassolette poisson légumes	Hachis parmentier	Poulet rôti (cuisse)
Plats	**Plats**	Merlu sc oseille
Rougail de saucisse	Escalope porc au jus	Pizza royale
Emincé dinde crème poivrons	Cake provençal	Jambon blanc
Jambon blanc	Escalope de dinde	Steak cru
Steak cru	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	Steak cru	**Garnitures**
Garnitures	Steak haché veau jus	Ratatouille
Riz pilaf	**Garnitures**	Pâtes tortis
Blettes	Poêlée légumes	Salade verte
Haricots verts	Salade verte	Purée pomme de terre
Pâtes	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Purée pomme de terre	Pâtes	**Laitages**
Laitages	Haricots verts	Bûchette mi-chèvre
Vache qui rit	**Laitages**	Cotentin
Emmental	Yaourt nature	Camembert
Camembert	Camembert	Fromage blanc
Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt nature
Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
Yaourt aromatisé	**Desserts**	**Desserts**
Desserts	Pêche	Far nature
Purée pomme abricot	Entremets vanille	Flan nappé caramel
Pomme du Verger	Crème dessert caramel	Nectarine
Tapioca lait cannelle	Semoule au lait café	Riz au lait vanillé
Tartelette pommes	Tartelette pommes	Tartelette pommes
Chou à la crème	Purée de fruits	Purée de fruits
Suppléments	Chou à la crème	Chou à la crème
Petit pain	**Suppléments**	**Suppléments**
Beurre 1/2 sel	Petit pain	Petit pain
	Beurre 1/2 sel	Beurre 1/2 sel

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Tomate vinaigrette	Betteraves à l'aïl	Cervelas	Tomate mozzarella
Salade Pdt aneth	Crêpe au fromage	Chou-fleur V	Salade de lentilles sse
Potage poireaux p. de terre	Potage de légumes	Potage à la tomate	Potage courgette céleri
Pâté de campagne	Pâté de campagne	Oeufs durs	Pâté de campagne
Oeufs durs	Oeufs durs	Pâté de campagne	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites		Betteraves cuites	Betteraves cuites
Plats complets	**Plats complets**	**Plats**	**Plats**
Poêlée légumes à la volaille	Tortellini boeuf sauce crème origan	Jambon braisé sauce diable	Sauté de boeuf sauce basquaise
Plats	**Plats**	Courgette farçie	Duo poisson sc crème curcuma
Paupiette veau	Colin meunière	Tarte au fromage	Assiette de charcuterie
Oeufs brouillés	Emincé dinde provençale	Steak cru	Escalope de dinde
Escalope de dinde	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Jambon blanc	Steak cru	Escalope de dinde	Steak cru
Steak cru	Steak haché veau jus	**Garnitures**	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	**Garnitures**	Jardinière légumes	**Garnitures**
Garnitures	Purée de carottes	Riz créole	Pâtes papillons
Haricots coco	Navets	Salade verte	Brunoise de légumes
Epinards béchamel	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Haricots verts vinaigrette
Haricots verts	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pâtes	Pâtes	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Haricots verts	**Laitages**
Purée pomme de terre	**Laitages**	**Laitages**	Rondelé aux noix
Laitages	Brie	Gouda	Yaourt aromatisé
Fromage frais ail fines herbes	Pavé 1/2 sel	Fondu président	Yaourt nature
Saint Paulin	Yaourt nature	Camembert	Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Camembert
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt nature	**Desserts**
Fromage blanc	**Desserts**	Yaourt aromatisé	Tarte normande
Camembert	Riz au lait vanillé	**Desserts**	Nectarine
Desserts	Crème dessert chocolat	Oeufs au lait	Fromage blanc à la framboise
Purée pomme vanille	Pêche	Pomme du Verger	Riz au lait caramel
Abricots	Tapioca au lait café	Flan vanille	Purée de fruits
Liégeois café	Tartelette pommes	Floraline lait fleur d'oranger	Chou à la crème
Bouillie froment chocolat	Purée de fruits	Chou à la crème	**Suppléments**
Chou à la crème	Chou à la crème	Purée de fruits	Petit pain
Tartelette pommes	**Suppléments**	Tartelette pommes	Beurre 1/2 sel
Suppléments	Petit pain	**Suppléments**	
Petit pain	Beurre 1/2 sel	Petit pain	
Beurre 1/2 sel		Beurre 1/2 sel	