LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°39 : 21 SEPTEMBRE 2020 AU 27 SEPTEMBRE 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 04 septembre

Menu A Jeudi : escapade gourmande en Europe
Salade riz niçoise : riz, tomate, olive noire, basilic, oignon
Potage carmen : pomme de terre, poivrons, tomate
Salade coleslaw : émincé chou blanc carotte mayo
Salade soisson : haricots blancs, tomate, poivron, paprika
Sce aurore : crème, fumet poisson, tomate, oignons
Bordelaise : vin rouge, échalotes et oignons
Sauce provençale : tomates concassées, olive verte, herbes de provence
Gougère au fromage : pâte à choux, fromage
Pêle Mêle provençal : brunoise aubergine, courgette, tomate, poivron
Poêlée de légumes : haricots verts, carottes, navets
Mitonnée de légumes : haricots verts, carottes, courgettes
Salade Marco polo : pâte, poivron, surimi
Moussaka : gratin aubergines grillées, tomate, boeuf

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	**Entrées**	**Entrées**
Concombre vinaigrette	Pâté de campagne	Salade coleslaw
Salade riz niçoise	Céleri rémoulade	Betteraves cuites
Potage de légumes	Potage carmen	Potage poireaux p. de terre
Pâté de campagne	Oeufs durs	Pâté de campagne
Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	**Plats complets**	**Plats complets**
Plats	Filet hareng Pdt	Parmentier poisson carottes
Poulet sauce estragon	**Plats**	Poêlée de haricots verts à la volaille
Quenelles veau sauce crème	Jambonneau sauce échalote	**Plats**
Crêpe au jambon fromage	Boeuf aux olives	Omelette
Jambon blanc	Escalope de dinde	Escalope de dinde
Steak cru	Jambon blanc	Jambon blanc
Steak haché veau jus	Steak cru	Steak cru
Garnitures	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Purée pomme de terre	**Garnitures**	**Garnitures**
Haricots beurre persillés	Jardinière légumes	Pêle Mêle provençal
Carottes et brocolis	Pâtes tortis	Pâtes
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Laitages	Haricots verts	Purée pomme de terre
Fraidou	**Laitages**	**Laitages**
Bûchette mi-chèvre	Brie	Coulommiers
Camembert	Fondu président	Cotentin
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Desserts	**Desserts**	**Desserts**
Entremets vanille	Flan nappé caramel	Bouillie froment café
Poire	Mousse au chocolat	Kiwi
Liégeois chocolat	Purée pommes menthe	Fromage blanc miel
Semoule lait fleur oranger	Riz au lait chocolat	Semoule au lait
Tartelette pommes	Tartelette pommes	Tartelette pommes
Purée de fruits	Chou à la crème	Purée de fruits
Chou à la crème	**Suppléments**	Chou à la crème
Suppléments	Petit pain	**Suppléments**
Petit pain	Beurre 1/2 sel	Petit pain
Beurre 1/2 sel		Beurre 1/2 sel

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Tomate vinaigrette olives	Salade pomme de terre échalotes	Chou-fleur V	Rillettes
Salade soisson	Carottes râpées	Tomate vinaigrette	Salade marco polo
Potage de légumes	Potage courgettes	Potage de céleri	Potage de légumes
Pâté de campagne	Pâté de campagne	Pâté de campagne	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	**Plats complets**
Plats complets	**Plats complets**	**Plats**	Blettes au boeuf
Moussaka de boeuf	Raviolis boeuf sauce tomate	Emincé dinde provençale	**Plats**
Plats	**Plats**	Tortilla	Rôti agneau aux herbes
Ragoût porc à l'italienne	Filet colin sauce aurore	Croque monsieur	Gougère au fromage
Feuilleté poisson beurre blanc	Rognons de boeuf sauce bordelaise	Jambon blanc	Jambon blanc
Escalope de dinde	Steak cru	Steak cru	Escalope de dinde
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak cru
Steak cru	Jambon blanc	**Garnitures**	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Riz pilaf	**Garnitures**
Garnitures	**Garnitures**	Mitonnée de légumes	Purée de céleri
Risettis (petits pates)	Poêlée légumes	Salade verte	Fondue de poireaux
Salade verte	Semoule	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts
Haricots verts	Pâtes	Haricots verts	Purée pomme de terre
Laitages	Haricots verts	**Laitages**	**Laitages**
Fromage frais ail fines herbes	**Laitages**	Pavé 1/2 sel	Edam
Mimolette	Yaourt nature	Tomme blanche	Petit fromage aux noix
Yaourt nature	Saint Paulin	Yaourt nature	Yaourt nature
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Camembert	Camembert	Camembert	Camembert
Desserts	**Desserts**	**Desserts**	**Desserts**
Panna cotta coulis fruits rouges	Purée pomme raisin sec	Poire	Clafoutis aux mûres ssu
Pomme du Verger	Liégeois vanille	Purée pomme cannelle	Pomme du Verger
Crème dessert caramel	Kiwi	Flan vanille	Yaourt aromatisé
Chou à la crème	Purée de fruits	Bouillie froment cannelle	Tartelette pommes
Purée de fruits	Tapioca lait vanille	Chou à la crème	Purée de fruits
Riz au lait café	Tartelette pommes	Tartelette pommes	Floraline lait vanille
Tartelette pommes	Chou à la crème	**Suppléments**	Chou à la crème
Suppléments	**Suppléments**	Petit pain	**Suppléments**
Petit pain	Petit pain	Beurre 1/2 sel	Petit pain
Beurre 1/2 sel	Beurre 1/2 sel		Beurre 1/2 sel