



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°43 : 19 OCTOBRE 2020 AU 25 OCTOBRE 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 02 octobre**

Salade antillaise : riz, ananas,  
tomate, poivron

Chou-fleur à la grecque :  
Chou-fleur, tomate,  
concombre

Salade pdt océane : pdt,  
colin, crème, ciboulette,  
échalotes

Sauce forestière : roux,  
champignons, oignon

Sauce piquante : tomate,  
cornichon, estragon

Sauce chasseur : carotte,  
oignons, champignons

Gougère au fromage : pâte à  
choux, fromage

Mitonnée de légumes :  
haricots verts, carottes,  
courgettes

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Salade antillaise	Betteraves ciboulette	Concombre ciboulette
	Chou rouge V	Salade pâtes basilic	Crêpe au fromage
	Potage potiron	Velouté champignons	Potage de légumes
	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Pâté de campagne
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites		Betteraves cuites
	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
	Emincé dinde forestière	Poêlée légumes à la volaille	Boulettes boeuf sc piquante
	Beignets poisson	<b>Plats</b>	Emincé poulet au jus
	Oeufs brouillés	Jambonneau et moutarde	Cake poisson citron coriandre
	Jambon blanc	Sauté de boeuf sauce bordelaise	Jambon blanc
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak cru
		Jambon blanc	Steak haché veau jus
	<b>Garnitures</b>	Escalope de dinde	<b>Garnitures</b>
	Mitonnée de légumes	<b>Garnitures</b>	Riz pilaf
	Pomme de terre vapeur	Lentilles	Céleris braisés
	Purée d'épinards	Carottes au beurre	Fondue de poireaux
	Purée pomme de terre	Haricots verts	Haricots verts
	Haricots verts	Pâtes	Pâtes
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	<b>Laitages</b>	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
	Fromage frais ail fines herbes	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	Camembert	Yaourt nature	Brie
	Fromage blanc	Fondu président	Yaourt aromatisé
	Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt nature
	Yaourt aromatisé	Camembert	Fromage blanc
	<b>Desserts</b>	Yaourt aromatisé	<b>Desserts</b>
	Purée pommes	<b>Desserts</b>	Entremets vanille
	Crème dessert chocolat	Kiwi	Pomme
	Poire au sirop	Flan nappé caramel	Mousse café
	Tapioca au lait	Semoule au lait cannelle	Bouillie froment chocolat
	Tartelette pommes	Tartelette pommes	Chou à la crème
	Chou à la crème	Purée de fruits	Purée de fruits
	<b>Suppléments</b>	Chou à la crème	Tartelette pommes
	Petit pain	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
	Beurre 1/2 sel	Petit pain	Petit pain
		Beurre 1/2 sel	Beurre 1/2 sel

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Carottes râpées vinaigre cidre	Macédoine légumes mayo	Pâté de foie	Céleri vinaigrette
Cervelas	Taboulé	Chou-fleur à la grecque	Salade pomme de terre océane
Potage poireaux p. de terre	Potage crécy	Potage de légumes	Potage de chou-fleur
Pâté de campagne	Pâté de campagne	Oeufs durs	Pâté de campagne
Oeufs durs	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites		Betteraves cuites
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
Omelette	Parmentier de poisson	Poulet rôti (cuisse)	Gratin poisson légumes
Poitrine veau sc chasseur	Blettes au boeuf	Colombo de poisson	
Croissant jambon fromage		Gougère au fromage	<b>Plats</b>
Escalope de dinde	<b>Plats</b>	Steak cru	Langue de boeuf sauce madère
Jambon blanc	Saucisse de Toulouse	Steak haché veau jus	Sauté porc pruneaux
Steak cru	Steak cru	Jambon blanc	Steak cru
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus		Steak haché veau jus
	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>	Jambon blanc
<b>Garnitures</b>	Escalope de dinde	Petits pois fermiers	Escalope de dinde
Haricots verts oignons		Riz créole	
Coquillettes	<b>Garnitures</b>	Salade verte	<b>Garnitures</b>
Salade verte	Choux de bruxelles	Purée pomme de terre	Pâtes papillons
Purée pomme de terre	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Julienne de légumes
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
<b>Laitages</b>	Purée pomme de terre		Purée pomme de terre
Gouda		<b>Laitages</b>	
Cotentin	<b>Laitages</b>	Fromage frais sel Guérande	<b>Laitages</b>
Camembert	Yaourt aromatisé	Bûchette mi-chèvre	Carré fromager
Fromage blanc	Rondelé au poivre	Camembert	Fraidou
Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature
	Camembert	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Tarte normande	Flan chocolat	Crème pâtissière rhum	Far aux raisins
Orange	Purée pomme mangue	Poire	Kiwi
Ananas au sirop	Pomme entière cuite au four	Yaourt aromatisé	Liégeois vanille
Chou à la crème	Riz au lait café	Tartelette pommes	Chou à la crème
Floraline lait vanille	Tartelette pommes	Tapioca lait fleur oranger	Purée de fruits
Purée de fruits	Chou à la crème	Purée de fruits	Semoule au lait chocolat
		Chou à la crème	Tartelette pommes
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Petit pain
Beurre 1/2 sel	Beurre 1/2 sel	Beurre 1/2 sel	Beurre 1/2 sel