



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°4 : 24 JANVIER 2022 AU 30 JANVIER 2022

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 07 janvier

Menu A de jeudi : Destination
la montagne : La Savoie

Salade coleslaw : émincé
chou blanc carotte mayo
Salade charcutière : Pomme
de terre, oignons, jambon
Semoule fantaisie : semoule,
tomate, maïs
Salade arlequin : pdt, poivron,
maïs

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

Calamars à la romaine :
Lamelles d'encornets panées
Sauce Mornay : béchamel,
jaune d'œuf, fromage
Bordelaise : vin rouge,
échalotes et oignons
Sauce chasseur : carotte,
oignons, champignons
Polenta : farine de maïs
Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets
Trio de légumes : haricots
verts, carottes, choux-fleurs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Salade coleslaw	Macédoine légumes mayo	Céleri rémoulade
	Salade charcutière	Semoule fantaisie	Carottes cuites au cumin
	Potage de céleri	Potage de légumes	Potage à l'oseille
	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	Betteraves cuites
	Plats	Plats complets	Plats complets
	Blanquette volaille	Tortellini boeuf crème champignons	Parmentier de poisson
	Calamars à la romaine	Plats	Plats
	Tarte aux légumes	Escalope de porc sauce porto	Quenelle veau sauce mornay
	Steak haché veau jus	Oeufs brouillés	Emincé dinde sauce curry
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc
	Garnitures	Jambon blanc	Steak haché veau jus
	Riz créole	Escalope de volaille	Garnitures
	Epinards béchamel	Garnitures	Haricots verts persillés
	Salade verte	Choux Bruxelles oignons	Polenta crémeuse
	Purée pomme de terre	Endives béchamel	Purée pomme de terre
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Pâtes	Pâtes	Pâtes
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Laitages
	Laitages	Purée pomme de terre	Fondu président
	Cotentin	Laitages	Camembert
	Saint Paulin	Gouda	Fromage blanc
	Yaourt nature	Vache qui rit	Yaourt nature
	Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Desserts
	Camembert	Fromage blanc	Tarte normande
	Desserts	Camembert	Crème citron
	Mousse au chocolat	Desserts	Poire
	Kiwi	Clémentines	Riz au lait
	Entremets vanille	Flan chocolat	Purée de fruits
	Tapioca au lait caramel	Bouillie froment café	Chou à la crème
	Tartelettes pommes	Chou à la crème	Suppléments
	Purée de fruits	Purée de fruits	Petit pain
	Chou à la crème	Tartelettes pommes	Petit sucre poudre
	Suppléments	Suppléments	1/2 baguette
	Petit pain	Petit pain	Baguette
	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Baguette tradition
	1/2 baguette	1/2 baguette	Pain blanc
	Baguette	Baguette	Pain campagne tranché
	Baguette tradition	Baguette tradition	Pain céréales tranché
	Pain blanc	Pain blanc	Pain complet tranché
	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché
	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché
	Pain complet tranché	Pain complet tranché	
	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	
	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Chou blanc au miel	Salade lentilles échalotes	Saucisson ail	Betteraves ciboulette
Salade pâtes basilic	Chou-fleur V	Salade arlequin	Salade de perles aux petits légumes
Velouté potiron	Potage de légumes	Potage paysanne	Potage de légumes
Oeufs durs	Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs
Pâté de campagne	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Pâté de campagne
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites		
Plats complets	Plats	Plats complets	Plats complets
Pomme de terre savoyarde	Filet colin sauce crevettes	Chou vert braisé au boeuf	Blettes à la volaille
	Rognons de boeuf sauce bordelaise		
Plats	Plats	Plats	Plats
Boeuf mode	Galette garnie volaille champignons	Poulet sauce chasseur	Rôti de porc aux oignons
Cake au poireau	Escalope de volaille	Omelette	Feuilleté poisson beurre blanc
Escalope de volaille	Jambon blanc	Jambon blanc	Escalope de volaille
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Steak haché veau jus			Steak haché veau jus
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Navets	Carottes persillées	Penne rigate (pâtes)	Purée de potiron
Poêlée légumes	Riz pilaf	Trio de légumes	Salade verte
Purée pomme de terre	Salade verte	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Pâtes	Purée pomme de terre	Haricots verts	Haricots verts
Haricots verts	Pâtes		
	Haricots verts	Laitages	Laitages
Laitages	Laitages	Yaourt nature	Yaourt nature
Tomme grise	Brie	Bleu	Yaourt aromatisé
Fraidou	Emmental	Camembert	Fromage blanc
Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
Fromage blanc	Yaourt aromatisé		Camembert
Camembert		Desserts	Desserts
Desserts	Desserts	Kiwi	Far breton pruneaux
Purée pomme fruits des montagnes	Entremets café	Crème dessert vanille	Pomme du Verger
Flan nappé caramel	Mousse au citron	Tapioca lait chocolat	Liégeois café
Orange	Pomme entière cuite au four	Tartelettes pommes	Floraline lait fleur d'oranger
Semoule au lait	Tartelettes pommes	Purée de fruits	Chou à la crème
Tartelettes pommes	Purée de fruits	Chou à la crème	Purée de fruits
Chou à la crème	Chou à la crème		Tartelettes pommes
	Bouillie froment vanillée	Suppléments	Suppléments
Suppléments	Suppléments	Petit pain	Petit pain
Petit pain	Petit pain	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre
Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	1/2 baguette	1/2 baguette
1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette	Baguette
Baguette	Baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
Baguette tradition	Baguette tradition	Pain blanc	Pain blanc
Pain blanc	Pain blanc	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché		