



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°3 : 17 JANVIER 2022 AU 23 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 31 décembre

Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec

Salade Marco polo : pâte,
poivron, surimi

Crème soubise : oignons,
crème

Salade colorée : chou rouge,
carottes râpées, radis

Salade colorée : chou rouge,
carottes râpées, radis

Salade auvergnate : chou
blanc, emmental, oignons,
persil

Chou-fleur à la parisienne :
chou-fleur, dés de jambon,
béchamel

Matelote de poisson : colin,
vin blanc, fruits de mer,
champignons

Sauce américaine : crème,
cognac, oignons

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

Polenta : farine de maïs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Carottes râpées ciboulette	Chou rouge V	Betteraves échalotes
	Taboulé	Museau porc vinaigrette échalotes	Salade fantaisie
	Potage poireaux p. de terre	Potage de légumes	Crème soubise
	Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Pâté de campagne
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites		
	Plats complets	Plats complets	Plats
	Cassiolette poisson légumes	Parmentier boeuf potiron	Emincé dinde sauce crème
			Poitrine veau farcie
	Plats	Plats	Clafoutis aux carottes cumin emmental
	Rôti porc à l'ancienne	Matelote de poisson	Jambon blanc
	Sauté dinde au cidre	Croissant jambon fromage	Steak haché veau jus
	Escalope de volaille	Escalope de volaille	
	Jambon blanc	Jambon blanc	
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	
			Garnitures
	Garnitures	Garnitures	Poêlée légumes
	Pâtes tortis	Riz pilaf	Pomme de terre rissolées
	Céleris braisés	Salade verte	Epinards braisés
	Haricots verts	Purée pomme de terre	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes
	Purée pomme de terre	Pâtes	Purée pomme de terre
		Haricots verts	
	Laitages	Laitages	Laitages
	Yaourt nature	Fromage frais ail fines herbes	Fondu président
	Mimolette	Coulommiers	Gouda
	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt nature
	Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
	Camembert	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
			Camembert
	Desserts	Desserts	Desserts
	Purée pomme vanille	Semoule au lait	Gâteau basque
	Flan nappé caramel	Orange	Crème au grand marnier
	Liégeois café	Mousse au chocolat	Ananas au sirop
	Riz au lait vanillé	Bouillie froment café	Chou à la crème
	Tartelettes pommes	Chou à la crème	Purée de fruits
	Chou à la crème	Purée de fruits	Tapioca au lait
		Tartelettes pommes	Tartelettes pommes
	Suppléments	Suppléments	Suppléments
	Petit pain	Petit pain	Petit pain
	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre
	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
	Baguette	Baguette	Baguette
	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
	Pain blanc	Pain blanc	Pain blanc
	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
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Pâté de campagne	Salade antillaise	Pomme de terre sauce tartare	Pâté de lapin
Salade marco polo	Salade colorée	Macédoine légumes mayo	Salade auvergnate
Potage de légumes	Velouté champignons	Potage de légumes	Potage St Germain
Oeufs durs	Pâté de campagne	Pâté de campagne	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
Plats	Plats complets	Plats complets	Plats
Saucisse de Toulouse	Raviolis boeuf sauce tomate	Chou-fleur parisienne	Langue de boeuf sauce madère
Omelette		Risotto de volaille	Cuisse de pintade forestière
Tarte au fromage	Plats		Crêpe fruits de mer
Steak haché veau jus	Beignets poisson citron	Plats	Escalope de volaille
Jambon blanc	Poulet sauce estragon	Saumonette sc armoricaine	Jambon blanc
Escalope de volaille	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Jambon blanc	Jambon blanc	
Garnitures	Escalope de volaille	Escalope de volaille	Garnitures
Lentilles	Garnitures	Garnitures	Carottes et navets
Julienne de légumes forestière	Haricots beurre curcuma	Polenta crémeuse	Pâtes papillons
Salade verte	Purée pomme de terre	Haricots verts	Fondue de poireaux
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pâtes		Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
Haricots verts	Laitages		Laitages
Laitages	Edam	Laitages	Rondelé aux noix
Yaourt aromatisé	Fraidou	Pavé 1/2 sel	Carré fromager
Brie	Fromage blanc	Tomme noire	Fromage blanc
Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
	Camembert	Fromage blanc	
Desserts		Camembert	Desserts
Pomme du Verger	Desserts		Moelleux poire
Crème dessert vanille	Fromage blanc myrtille	Desserts	Liégeois chocolat
Entremets praliné	Mousse au citron	Clémentines	Pomme du Verger
Semoule au lait	Poire	Flan vanille	Purée de fruits
Tartelettes pommes	Floraline lait vanille	Purée pomme pruneau	Semoule au lait café
Purée de fruits	Chou à la crème	Tapioca lait fleur oranger	Chou à la crème
Chou à la crème	Purée de fruits	Tartelettes pommes	
	Tartelettes pommes	Chou à la crème	Suppléments
Suppléments			Petit pain
Petit pain	Suppléments	Suppléments	Petit sucre poudre
Petit sucre poudre	Petit pain	Petit pain	1/2 baguette
1/2 baguette	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Baguette
Baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette tradition
Baguette tradition	Baguette	Baguette	Pain blanc
Pain blanc	Baguette tradition	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Pain blanc	Pain blanc	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs 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	