LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Confort

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 cuites	Oeufs durs	Betteraves cuites
Potage poireaux p. de terre	Potage de légumes	Potage de légumes
Oeufs durs	Betteraves cuites	Oeufs durs
Betteraves cuites		
Plats complets	**Plats complets**	**Plats**
Cassolette poisson légumes	Parmentier boeuf potiron	Emincé dinde au jus
		Clafoutis aux carottes cumin emmental
Plats	**Plats**	Jambon blanc
Rôti porc au jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Escalope de dinde	Escalope de dinde	
Jambon blanc	Steak haché veau jus	**Garnitures**
Steak haché veau jus		Poêlée légumes
	Garnitures	Pomme de terre rissolées
Garnitures	Riz créole	Epinards braisés
Pâtes tortis	Purée pomme de terre	Haricots verts
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	Haricots verts	
		Laitages
Laitages	**Laitages**	Fondu président
Yaourt nature	Cotentin	Gouda
Mimolette	Fromage blanc	Yaourt nature
Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
Desserts	**Desserts**	**Desserts**
Purée pomme vanille	Semoule au lait	Gâteau basque
Flan nappé caramel	Mousse au chocolat	Purée de fruits
Liégeois café	Bouillie froment café	Tapioca au lait
Riz au lait vanillé	Purée de fruits	Tartelette pommes
Tartelette pommes	Tartelette 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**
Salade pâtes surimi	Salade de riz mimolette	Pomme de terre vinaigrette	Haricots verts V
Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs
Plats	**Plats**	**Plats complets**	**Plats**
Rôti porc au jus	Colin sauce citron	Risotto de volaille	Langue de boeuf au jus
Omelette	Steak haché veau jus	**Plats**	Jambon blanc
Steak haché veau jus	Steak cru	Sauté de porc au jus sse	Escalope de dinde
Jambon blanc	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Escalope de dinde	Escalope de dinde	Steak cru	**Garnitures**
Garnitures	**Garnitures**	Jambon blanc	Carottes et navets
Purée de carottes	Haricots beurre curcuma	Escalope de dinde	Pâtes papillons
Pâtes	Purée pomme de terre	**Garnitures**	Fondue de poireaux
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Blettes	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	**Laitages**	Pâtes	Purée pomme de terre
Laitages	Edam	Pomme de terre vapeur	**Laitages**
Yaourt aromatisé	Fraidou	Purée pomme de terre	Rondelé nature
Fromage blanc	Fromage blanc	**Laitages**	Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt nature	Pavé 1/2 sel	Yaourt nature
Desserts	Yaourt aromatisé	Tomme noire	Yaourt aromatisé
Pomme du Verger	**Desserts**	Yaourt nature	**Desserts**
Crème dessert vanille	Fromage blanc nature	Yaourt aromatisé	Moelleux poire
Entremets praliné	Mousse au citron	Fromage blanc	Liégeois chocolat
Semoule au lait	Poire	**Desserts**	Pomme du Verger
Tartelette pommes	Floraline lait vanille	Flan vanille	Purée de fruits
Purée de fruits	Purée de fruits	Purée pommes	Semoule au lait café
Suppléments	Tartelette pommes	Tapioca lait fleur oranger	**Suppléments**
Petit pain	**Suppléments**	Tartelette pommes	Petit pain
Petit sucre poudre	Petit pain	**Suppléments**	Petit sucre poudre
1/2 baguette	Petit sucre poudre	Petit pain	1/2 baguette
Baguette	1/2 baguette	Petit sucre poudre	Baguette
Baguette tradition	Baguette	1/2 baguette	Baguette tradition
Pain blanc	Baguette tradition	Baguette	Pain blanc
Pain campagne tranché	Pain blanc	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain blanc	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché
	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché
	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	
		Pain épeautre tranché	