



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 vinaigrette	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
Cassiolette 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 volaille	Escalope de volaille	
Jambon blanc	Steak haché veau jus	
Steak haché veau jus		
	Garnitures	Garnitures
Garnitures	Riz créole	Poêlée légumes
Pâtes tortis	Purée pomme de terre	Pomme de terre rissolées
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Epinards braisés
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts
Purée pomme de terre	Haricots verts	Pâtes
		Purée pomme de terre
Laitages	Laitages	Laitages
Yaourt nature	Cotentin	Fondu président
Mimolette	Fromage blanc	Gouda
Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
		Fromage blanc
Desserts	Desserts	Desserts
Purée pomme vanille	Semoule au lait	Gâteau basque
Flan nappé caramel	Mousse au chocolat	Crème au grand marnier
Liégeois café	Bouillie froment café	Purée de fruits
Riz au lait vanillé	Purée de fruits	Tapioca au lait
Tartelettes pommes	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
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	Filet colin sauce citron	Risotto de volaille	Langue de boeuf au jus
Omelette	Steak haché veau jus		Jambon blanc
Steak haché veau jus	Steak cru	Plats	Escalope de volaille
Jambon blanc	Jambon blanc	Sauté de porc au jus	Steak haché veau jus
Escalope de volaille	Escalope de volaille	Steak haché veau jus	
		Steak cru	
Garnitures	Garnitures	Jambon blanc	Garnitures
Purée de carottes	Haricots beurre curcuma	Escalope de volaille	Carottes et navets
Pâtes	Purée pomme de terre		Pâtes papillons
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Garnitures	Fondue de poireaux
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Blettes	Haricots verts
Haricots verts		Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	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		Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt nature	Laitages	Yaourt nature
	Yaourt aromatisé	Pavé 1/2 sel	Yaourt aromatisé
Desserts	Desserts	Tomme noire	
Pomme du Verger	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Desserts
Crème dessert vanille	Mousse au citron	Yaourt aromatisé	Moelleux poire
Entremets praliné	Poire	Fromage blanc	Liégeois chocolat
Semoule au lait	Floraline lait vanille		Pomme du Verger
Tartelettes pommes	Purée de fruits	Desserts	Purée de fruits
Purée de fruits	Tartelettes pommes	Flan vanille	Semoule au lait café
		Purée pommes	
Suppléments	Suppléments	Tapioca lait fleur oranger	Suppléments
Petit pain	Petit pain	Tartelettes pommes	Petit pain
Petit sucre poudre	Petit sucre poudre		Petit sucre poudre
1/2 baguette	1/2 baguette	Suppléments	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Petit pain	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Petit sucre poudre	Baguette tradition
Pain blanc	Pain blanc	1/2 baguette	Pain blanc
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Baguette	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain blanc	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché
	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché
		Pain complet tranché	
		Pain de maïs tranché	
		Pain épeautre tranché	