



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Confort

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

CLIENT

Légende

Menu A recommandé

Menu B recommandé

Menu C (soir) recommandé

Équilibré par la diététicienne

Pour toutes questions

02.51.05.38.20

A RETOURNER A VOTRE
LIVREUR AVANT LE

Vendredi 07 janvier

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	Entrées
Surimi	Semoule mimolette	Carottes cuites au cumin	Carottes cuites au cumin
Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Plats	Plats	Plats complets	Plats complets
Emincé dinde au jus	Escalope porc au jus	Parmentier de poisson	Parmentier de poisson
Tarte aux légumes	Oeufs brouillés	Plats	Plats
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc
	Escalope de volaille		
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Riz créole	Pâtes	Haricots verts persillés	Haricots verts persillés
Epinards braisés	Endives béchamel	Polenta crémeuse	Polenta crémeuse
Purée pomme de terre	Haricots verts	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Purée pomme de terre	Pâtes	Pâtes
Haricots verts			
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Cotentin	Gouda	Fondu président	Fondu président
Saint Paulin	Vache qui rit	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Fromage blanc	Fromage blanc		
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Mousse au chocolat	Pomme du Verger	Tarte normande	Tarte normande
Entremets vanille	Bouillie froment café	Poire	Poire
Tapioca au lait caramel	Flan chocolat	Riz au lait	Riz au lait
Tartelettes pommes	Purée de fruits	Purée de fruits	Purée de fruits
Purée de fruits	Tartelettes pommes		
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

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Salade pâtes basilic	Haricots verts V	Surimi	Betteraves cuites
Velouté potiron	Potage de légumes	Potage de légumes	Salade de perles aux petits légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Potage de légumes
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs
Plats	Plats	Plats	Plats complets
Boeuf mode	Filet colin sauce crevettes	Cuisse de Poulet rôti	Blettes à la volaille
Cake au poireau	Rognons de boeuf au jus	Omelette	Plats
Escalope de volaille	Escalope de volaille	Jambon blanc	Rôti porc au jus
Jambon blanc	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Escalope de volaille
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Garnitures	Jambon blanc
Garnitures	Garnitures	Penne rigate (pâtes)	Steak haché veau jus
Navets	Carottes et pommes de terre	Haricots beurre	Garnitures
Poêlée légumes	Riz pilaf	Purée pomme de terre	Purée de potiron
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Laitages	Pâtes
Pâtes	Pâtes	Yaourt nature	Haricots verts
Haricots verts	Haricots verts	Fromage blanc	Laitages
Laitages	Laitages	Yaourt aromatisé	Fromage frais sel Guérande
Tomme grise	Emmental	Desserts	Mimolette
Fraidou	Fromage blanc	Pomme du Verger	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt nature	Tapioca lait chocolat	Yaourt aromatisé
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Tartelettes pommes	Fromage blanc
Fromage blanc	Desserts	Crème dessert vanille	Desserts
Desserts	Entremets café	Purée de fruits	Far nature
Purée pommes	Pomme entière cuite au four	Suppléments	Floraline lait fleur d'oranger
Flan nappé caramel	Tartelettes pommes	Petit pain	Liégeois café
Semoule au lait	Purée de fruits	Petit sucre poudre	Pomme du Verger
Tartelettes pommes	Bouillie froment vanillée	1/2 baguette	Purée de fruits
Suppléments	Suppléments	Baguette	Tartelettes pommes
Petit pain	Petit pain	Baguette tradition	Suppléments
Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Pain blanc	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Petit sucre poudre
Baguette	Baguette	Pain céréales tranché	1/2 baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Pain complet tranché	Baguette
Pain blanc	Pain blanc	Pain de maïs tranché	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	Pain blanc
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché		Pain campagne tranché
Pain complet 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