



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
	Surimi	Semoule mimolette	Carottes cuites au cumin
	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Plats	Plats	Plats complets
	Emincé dinde au jus	Escalope porc au jus	Parmentier de poisson
	Tarte aux légumes	Oeufs brouillés	Plats
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc
		Escalope de dinde	
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Riz créole	Pâtes	Haricots verts persillés
	Epinards braisés	Endives béchamel	Polenta crémeuse
	Purée pomme de terre	Haricots verts	Purée pomme de terre
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Pâtes	Purée pomme de terre	Pâtes
	Haricots verts		
	Laitages	Laitages	Laitages
	Cotentin	Gouda	Fondu président
	Saint Paulin	Vache qui rit	Fromage blanc
	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
	Fromage blanc	Fromage blanc	
	Desserts	Desserts	Desserts
	Mousse au chocolat	Pomme du Verger	Tarte normande
	Entremets vanille	Bouillie froment café	Poire
	Tapioca au lait caramel	Flan chocolat	Riz au lait
	Tartelette pommes	Purée de fruits	Purée de fruits
	Purée de fruits	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 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	Poulet rôti (cuisse)	Blettes à la volaille
Cake au poireau	Rognons de boeuf au jus	Omelette	
Escalope de dinde	Escalope de dinde	Jambon blanc	Plats
Jambon blanc	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Rôti porc au jus
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus		Escalope de dinde
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Jambon blanc
Navets	Carottes et pommes de terre	Penne rigate (pâtes)	Steak haché veau jus
Poêlée légumes	Riz pilaf	Haricots beurre	
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Garnitures
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Purée de potiron
Pâtes	Pâtes		Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Haricots verts	Laitages	Pâtes
		Yaourt nature	Haricots verts
Laitages	Laitages	Fromage blanc	
Tomme grise	Emmental	Yaourt aromatisé	Laitages
Fraidou	Fromage blanc		Fromage frais sel Guérande
Yaourt nature	Yaourt nature	Desserts	Mimolette
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Pomme du Verger	Yaourt nature
Fromage blanc		Tapioca lait chocolat	Yaourt aromatisé
	Desserts	Tartelette pommes	Fromage blanc
Desserts	Entremets café	Crème dessert vanille	
Purée pommes	Pomme entière cuite au four	Purée de fruits	Desserts
Flan nappé caramel	Tartelette pommes		Far nature
Semoule au lait	Purée de fruits	Suppléments	Floraline lait fleur d'oranger
Tartelette pommes	Bouillie froment vanillée	Petit pain	Liégeois café
		Petit sucre poudre	Pomme du Verger
Suppléments	Suppléments	1/2 baguette	Purée de fruits
Petit pain	Petit pain	Baguette	Tartelette pommes
Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Baguette tradition	
1/2 baguette	1/2 baguette	Pain blanc	Suppléments
Baguette	Baguette	Pain campagne tranché	Petit pain
Baguette tradition	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Petit sucre poudre
Pain blanc	Pain blanc	Pain complet tranché	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Baguette
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain complet tranché		Pain blanc
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché		Pain campagne tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché		Pain céréales tranché
			Pain complet tranché
			Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché