



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Salade coleslaw sse	Semoule fantaisie sse	Céleri sauce fromage blanc sse
	Potage de céleri sse	Potage de légumes sse	Potage à l'oseille sse
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
	Blanquette volaille sse	Escalope de porc sauce porto sse	Parmentier de poisson sse
	Jambon blanc sse	Oeufs brouillés sse	<b>Plats</b>
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus sse
	<b>Garnitures</b>	Jambon blanc	Jambon blanc
	Riz créole sse	Escalope de volaille	<b>Garnitures</b>
	Purée épinards sse	<b>Garnitures</b>	Haricots verts persillé sse
	Salade verte	Choux bruxelles sse	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Endives béchamel sse	Pâtes
	Pâtes	Haricots verts	<b>Laitages</b>
	Haricots verts	Pâtes	Fromage frais nature
	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur	Fromage blanc
	Cotentin	Coquillettes sse	Yaourt nature
	Yaourt nature	<b>Laitages</b>	Yaourt aromatisé
	Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	<b>Desserts</b>
	<b>Desserts</b>	Fromage blanc	Tarte normande
	Mousse au chocolat	<b>Desserts</b>	Crème citron
	Kiwi	Clémentines	Poire
	Entremets vanille	Flan chocolat	Riz au lait
	Tapioca au lait caramel	Bouillie froment café	Purée de fruits
	Tartelettes pommes	Chou à la crème	Chou à la crème
	Purée de fruits	Purée de fruits	<b>Suppléments</b>
	Chou à la crème	Tartelettes pommes	Petit pain
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Petit sucre poudre
	Petit pain	Petit pain	1/2 baguette
	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Baguette
	1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette tradition
	Baguette	Baguette	Pain blanc
	Baguette tradition	Baguette tradition	Pain campagne tranché
	Pain blanc	Pain blanc	Pain céréales tranché
	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Pain céréales 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	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Pâtes au basilic sse	Salade de lentilles échalotes sse	Salade arlequin sse	Betteraves ciboulette sse
Velouté de potiron sse	Potage de légumes sse	Potage paysanne sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs	Chou-fleur V	Oeufs durs	Salade de perles aux petits légumes
1/2 Pomelos	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
<b>Plats</b>	Betteraves cuites	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
Boeuf mode sse	<b>Plats</b>	Chou vert braisé au boeuf sse	Blettes à la volaille sse
Cake poireau sse	Filet colin sauce citron sse	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Escalope de volaille	Rognons de boeuf sauce bordelaise sse	Poulet sauce chasseur sse	Rôti de porc aux oignons sse
Jambon blanc	Escalope de volaille	Omelette	Escalope de volaille
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc
<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Navets braisés sse	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Poêlée de légumes sse	Carottes persillées sse	Trio de légumes sse	Purée potiron sse
Pomme de terre vapeur	Riz pilaf sse	Penne rigate (pâtes)	Salade verte
Pâtes	Salade verte	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes
<b>Laitages</b>	Pâtes	<b>Laitages</b>	Haricots verts
Fromage blanc	Haricots verts	Yaourt nature	<b>Laitages</b>
Yaourt nature	<b>Laitages</b>	Fromage blanc	Cotentin
Yaourt aromatisé	Emmental	Yaourt aromatisé	Yaourt nature
<b>Desserts</b>	Fromage blanc	<b>Desserts</b>	Yaourt aromatisé
Purée pomme fruits des montagnes	Yaourt nature	Kiwi	Fromage blanc
Flan nappé caramel	Yaourt aromatisé	Crème dessert vanille	<b>Desserts</b>
Orange	<b>Desserts</b>	Tapioca lait chocolat	Far breton pruneaux
Semoule au lait	Entremets café	Tartelettes pommes	Pomme du Verger
Tartelettes pommes	Mousse au citron	Purée de fruits	Liégeois café
Chou à la crème	Pomme entière cuite au four	Chou à la crème	Floraline lait fleur d'oranger
<b>Suppléments</b>	Tartelettes pommes	<b>Suppléments</b>	Chou à la crème
Petit pain	Purée de fruits	Petit pain	Purée de fruits
Petit sucre poudre	Chou à la crème	Petit sucre poudre	Tartelettes pommes
1/2 baguette	Bouillie froment vanillée	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>
Baguette	<b>Suppléments</b>	Baguette	Petit pain
Baguette tradition	Petit pain	Baguette tradition	Petit sucre poudre
Pain blanc	Petit sucre poudre	Pain blanc	1/2 baguette
Pain campagne tranché	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Baguette
Pain céréales tranché	Baguette	Pain céréales tranché	Baguette tradition
Pain complet tranché	Baguette tradition	Pain complet tranché	Pain blanc
Pain de maïs tranché	Pain blanc	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché
Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché
	Pain céréales tranché		Pain complet tranché
	Pain complet tranché		Pain de maïs tranché
	Pain de maïs tranché		Pain épeautre tranché
	Pain épeautre tranché		