



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre 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	
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	<b>Plats</b>
	<b>Garnitures</b>	Jambon blanc	Steak haché veau jus sse
	Riz créole sse	Escalope de volaille	Jambon blanc
	Purée épinards sse	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	Salade verte	Choux bruxelles sse	Haricots verts persillé sse
	Pomme de terre vapeur	Coquillettes sse	Pomme de terre vapeur
	Pâtes	Haricots verts	Pâtes
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>
	<b>Laitages</b>	Endives béchamel sse	Fromage frais nature
	Cotentin	<b>Laitages</b>	Fromage blanc
	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
	Fromage blanc	Fromage blanc	<b>Desserts</b>
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Moelleux aux pommes ssu
	Kiwi	Clémentines	Poire
	Entremets vanille ssu	Bouillie de froment café ssu	Purée de fruits
	Purée de fruits	Purée de fruits	Riz au lait ssu
	Tapioca au lait ssu	Kiwi	Pomme
	Poire	Orange	Orange
	Pomme	Poire	Kiwi
	Orange	Pomme	<b>Suppléments</b>
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Petit pain
	Petit pain	Petit pain	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
<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
<b>Desserts</b>	Emmental	<b>Desserts</b>	Yaourt nature
Purée pomme fruits des montagnes	Fromage blanc	Kiwi	Fromage blanc
Orange	Yaourt nature	Tapioca lait cacao ssu	
Kiwi	<b>Desserts</b>	Purée de fruits	<b>Desserts</b>
Poire	Entremets café ssu	Pomme	Far nature ssu
Pomme	Pomme entière four cannelle ssu	Poire	Floraline au lait fleur oranger ssu
Semoule au lait ssu	Purée de fruits	Orange	Pomme du Verger
<b>Suppléments</b>	Bouillie froment vanillée ssu	<b>Suppléments</b>	Purée de fruits
Petit pain	Kiwi	Petit pain	Kiwi
1/2 baguette	Orange	1/2 baguette	Poire
Baguette	Poire	Baguette	Orange
Baguette tradition	Pomme	Baguette tradition	<b>Suppléments</b>
Pain blanc	<b>Suppléments</b>	Pain blanc	Petit pain
Pain campagne tranché	Petit pain	Pain campagne tranché	1/2 baguette
Pain céréales tranché	1/2 baguette	Pain céréales tranché	Baguette
Pain complet tranché	Baguette	Pain complet tranché	Baguette tradition
Pain de maïs tranché	Baguette tradition	Pain de maïs tranché	Pain blanc
Pain épeautre tranché	Pain blanc	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
	Pain campagne 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		