



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
	Entrées	Entrées	Entrées
	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
	Plats	Plats	Plats complets
	Blanquette volaille sse	Escalope de porc sauce porto sse	Parmentier de poisson sse
	Jambon blanc sse	Oeufs brouillés sse	Plats
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus sse
	Garnitures	Jambon blanc	Jambon blanc
	Riz créole sse	Escalope de dinde	Garnitures
	Purée épinards sse	Garnitures	Haricots verts persillé sse
	Salade verte	Choux bruxelles sse	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Coquillettes sse	Pâtes
	Pâtes	Haricots verts	Laitages
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Fromage frais nature
	Laitages	Endives béchamel sse	Fromage blanc
	Cotentin	Laitages	Yaourt nature
	Yaourt nature	Yaourt nature	Desserts
	Fromage blanc	Fromage blanc	Moelleux aux pommes ssu
	Desserts	Desserts	Poire
	Kiwi	Clémentines	Purée de fruits
	Entremets vanille ssu	Bouillie de froment café ssu	Riz au lait ssu
	Purée de fruits	Purée de fruits	Pomme
	Tapioca au lait ssu	Kiwi	Orange
	Poire	Orange	Kiwi
	Pomme	Poire	Suppléments
	Orange	Pomme	Petit pain
	Suppléments	Suppléments	1/2 baguette
	Petit pain	Petit pain	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
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
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
Plats	Betteraves cuites	Plats complets	Plats complets
Boeuf mode sse	Plats	Chou vert braisé au boeuf sse	Blettes à la volaille sse
Cake poireau sse	Filet colin sauce citron sse	Plats	Plats
Escalope de dinde	Rognons de boeuf sauce bordelaise sse	Poulet sauce chasseur sse	Rôti de porc aux oignons sse
Jambon blanc	Escalope de dinde	Omelette	Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc
Garnitures	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Navets braisés sse	Garnitures	Garnitures	Garnitures
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
Laitages	Pâtes	Laitages	Haricots verts
Fromage blanc	Haricots verts	Yaourt nature	Laitages
Yaourt nature	Laitages	Fromage blanc	Cotentin
Desserts	Emmental	Desserts	Yaourt nature
Purée pomme fruits des montagnes	Fromage blanc	Kiwi	Fromage blanc
Orange	Yaourt nature	Tapioca lait cacao ssu	
Kiwi	Desserts	Purée de fruits	Desserts
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
Suppléments	Bouillie froment vanillée ssu	Suppléments	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	Suppléments
Pain blanc	Suppléments	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		