



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Normal

SEMAINE N°5 : 31 JANVIER 2022 AU 06 FÉVRIER 2022

CLIENT

Légende

Menu A recommandé

Menu B recommandé

Menu C (soir) recommandé

Equilibré par la diététicienne

Pour toutes questions

02.51.05.38.20

A RETOURNER A VOTRE
LIVREUR AVANT LE

Vendredi 14 janvier

Salade charcutière : Pomme de terre, oignons, jambon
Salade fantaisie : céleri, pomme, ananas, raisin sec
Salade exotique : riz, tomate, ananas, maïs

Duo d'hiver agrumes : radis blanc, carottes, vinaigrette aux agrumes

Salade Esaü : lentilles, tomate, oignons, œuf dur
Sauce mornay : béchamel, jaune d'œuf, fromage

Sauce chasseur : carotte, oignons, champignons
Poêlée de légumes : haricots verts, carottes, navets

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées
Chou rouge V	Haricots verts échalotes	Betteraves à l'ail
Salade charcutière	Taboulé	Salade fantaisie
Crème soubise	Velouté de lentilles corail	Potage de légumes
1/2 Pomelos	Pâté de campagne	Oeufs durs
Betteraves cuites	Oeufs durs	Pâté de campagne
Pâté de campagne	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Oeufs durs	Betteraves cuites	
Plats	Plats complets	Plats
Emincé de dinde moutarde à l'ancienne	Tortis bolognaise	Poitrine veau sc chasseur
Oeufs durs sauce mornay	Carottes aux gésiers volaille	Cuisse poulet rôti
Jambon blanc		Feuilleté du pêcheur
Steak haché veau jus	Plats	Jambon blanc
	Echine de porc moutarde	Steak haché veau jus
	Escalope de volaille	Steak cru
	Jambon blanc	
	Steak haché veau jus	Garnitures
Garnitures		Petits pois fermiers
Riz créole	Garnitures	Purée pomme de terre
Jardinière légumes	Choux Bruxelles oignons	Julienne de légumes fenouil
Purée de céleri	Haricots verts	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes
Haricots verts	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur	
	Purée pomme de terre	Laitages
Laitages		Cotentin
Edam	Laitages	Pont l'Evêque
Fraidou	Fromage frais ail fines herbes	Yaourt nature
Camembert	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc
Yaourt nature	Camembert	Camembert
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	
		Desserts
Desserts	Desserts	Crêpe de la Chandeleur
Liégeois café	Clémentines	Entremets praliné
Poire	Purée pomme cannelle	Kivi
Crème citron	Flan vanille	Chou à la crème
Chou à la crème	Chou à la crème	Purée de fruits
Bouillie froment chocolat	Riz au lait	Tartelettes pommes
Tartelettes pommes	Tartelettes pommes	Semoule lait caramel
Purée de fruits		
	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
Carottes râpées	Salade pomme de terre ciboulette	Pâté de foie	Duo d'hiver agrumes
Macédoine légumes mayo	Salami	Salade exotique	Salade Esaü
Velouté potiron	Potage de légumes	Potage poireaux p. de terre	Potage de légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Pâté de campagne	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Pâté de campagne
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites			Betteraves cuites
Plats complets	Plats complets	Plats complets	Plats complets
Choucroute	Poêlée de haricots verts à la volaille	Cassiolette poisson légumes	Parmentier de canard
Plats	Plats	Plats	Plats
Goulash de boeuf	Colin pané citron	Palette de porc	Salsifis au boeuf
Pizza au fromage	Boulettes agneau curry	Sauté de dinde aux pruneaux	Plats
Steak haché veau jus	Escalope de volaille	Escalope de volaille	Dos de colin sauce moutarde orange
Steak cru	Jambon blanc	Jambon blanc	Escalope de volaille
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Escalope de volaille			Steak cru
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Steak haché veau jus
Coquillettes	Purée de potiron	Haricots coco	Garnitures
Salade verte	Riz pilaf	Carottes braisées	Poêlée légumes
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Laitages	Laitages	Laitages	Haricots verts
Yaourt nature	Tomme blanche	Bûchette mi-chèvre	Laitages
Gouda	Rondelé aux noix	Fondu président	Crème anglaise
Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Yaourt nature	Bleu
Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Camembert
Camembert	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Desserts	Desserts	Desserts	Yaourt nature
Purée pommes	Entremets vanille	Purée pomme ananas	Yaourt aromatisé
Flan nappé caramel	Orange	Mousse au chocolat	Desserts
Crème dessert chocolat	Semoule au lait café	Fromage blanc crème marrons	Moelleux chocolat cerises
Tapioca lait vanille	Tartelettes pommes	Bouillie de froment	Pomme du Verger
Tartelettes pommes	Purée de fruits	Chou à la crème	Liégeois vanille
Chou à la crème	Chou à la crème	Tartelettes pommes	Floraline lait fleur d'oranger
Suppléments	Suppléments	Suppléments	Chou à la crème
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Purée de fruits
Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Tartelettes pommes
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	Suppléments
Baguette	Baguette	Baguette	Petit pain
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette	Petit sucre poudre
Pain blanc	Pain blanc	Baguette tradition	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain blanc	Baguette
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain blanc
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
		Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
			Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché