



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Confort

SEMAINE N°5 : 31 JANVIER 2022 AU 06 FÉVRIER 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 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	Entrées
Pomme de terre vinaigrette	Haricots verts V	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes
Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs	Betteraves cuites		
Plats	Plats complets	Plats	Plats
Emincé dinde au jus	Carottes aux gésiers volaille	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Jambon blanc		Filet lieu poché	Filet lieu poché
Steak haché veau jus	Plats	Cuisse poulet rôti	Cuisse poulet rôti
	Echine de porc au jus	Jambon blanc	Jambon blanc
Garnitures	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	
Jardinière légumes	Jambon blanc		Garnitures
Purée de navets	Steak haché veau jus		Purée pomme de terre
Riz créole	Garnitures		Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pâtes		Pâtes
Haricots verts	Haricots verts		Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur		
Laitages	Purée pomme de terre		Laitages
Edam	Laitages		Cotentin
Fraidou	Yaourt aromatisé		Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt nature		Yaourt aromatisé
Yaourt nature	Fromage blanc		Fromage blanc
Yaourt aromatisé	Desserts		Desserts
	Purée pomme cannelle		Crêpe de la Chandeleur
Desserts	Flan vanille		Entremets praliné
Liégeois café	Riz au lait		Purée de fruits
Poire	Tartelette pommes		Tartelette pommes
Crème citron	Suppléments		Semoule lait caramel
Bouillie froment chocolat	Petit pain		Suppléments
Tartelette pommes	Petit sucre poudre		Petit pain
Purée de fruits	1/2 baguette		Petit sucre poudre
	Baguette		1/2 baguette
Suppléments	Baguette tradition		Baguette
Petit pain	Pain blanc		Baguette tradition
Petit sucre poudre	Pain campagne tranché		Pain blanc
1/2 baguette	Pain céréales tranché		Pain campagne tranché
Baguette	Pain complet tranché		Pain céréales tranché
Baguette tradition	Pain de maïs tranché		Pain complet tranché
Pain blanc			Pain de maïs tranché
Pain campagne tranché			Pain épeautre tranché
Pain céréales tranché			
Pain complet tranché			
Pain de maïs tranché			
Pain épeautre tranché			

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Carottes cuites	Salade pomme de terre ciboulette	Salade de riz mimolette	Oeufs durs
Velouté potiron	Potage de légumes	Potage poireaux p. de terre	Potage de légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
Plats	Plats complets	Plats complets	Plats complets
Goulash de boeuf	Poêlée de haricots verts à la volaille	Cassolette poisson légumes	Parmentier de canard
Omelette			Plats
Steak haché veau jus		Plats	Filet colin poché
Jambon blanc		Palette de porc	Escalope de dinde
Escalope de dinde		Emincé dinde au jus	Jambon blanc
	Plats	Escalope de dinde	Steak haché veau jus
	Colin sauce citron	Jambon blanc	
Garnitures	Boulettes agneau au jus	Steak haché veau jus	Garnitures
Pomme de terre vapeur	Escalope de dinde		Poêlée légumes
Coquillettes	Jambon blanc	Garnitures	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	Steak haché veau jus	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Haricots verts		Carottes braisées	Pâtes
	Garnitures	Haricots verts	Haricots verts
Laitages	Purée de potiron	Pomme de terre vapeur	
Yaourt nature	Haricots verts	Purée pomme de terre	Laitages
Gouda	Riz pilaf		Crème anglaise
Yaourt aromatisé	Pomme de terre vapeur	Laitages	Fromage blanc
Fromage blanc	Pâtes	Fondu président	Yaourt nature
	Laitages	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
Desserts	Rondelé nature	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
Purée pommes	Yaourt nature		Desserts
Flan nappé caramel	Yaourt aromatisé	Desserts	Moelleux chocolat
Crème dessert chocolat	Fromage blanc	Mousse au chocolat	Pomme du Verger
Tapioca lait vanille		Fromage blanc crème marrons	Liégeois vanille
Tartelette pommes	Desserts	Bouillie de froment	Floraline lait fleur d'oranger
	Entremets vanille	Tartelette pommes	Purée de fruits
Suppléments	Semoule au lait café		Tartelette pommes
Petit pain	Tartelette pommes	Suppléments	
Petit sucre poudre	Purée de fruits	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette		Petit sucre poudre	Petit sucre poudre
Baguette	Suppléments	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette tradition	Petit pain	Baguette	Baguette
Pain blanc	Petit sucre poudre	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain campagne tranché	1/2 baguette	Pain blanc	Pain blanc
Pain céréales tranché	Baguette	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain complet tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain de maïs tranché	Pain blanc	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
	Pain complet tranché		
	Pain de maïs tranché		
	Pain épeautre tranché		