



# 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

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
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
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		
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
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	<b>Plats</b>	Cuisse poulet rôti	Cuisse poulet rôti
	Echine de porc au jus	Jambon blanc	Jambon blanc
<b>Garnitures</b>	Escalope de volaille	Steak cru	Steak cru
Jardinière légumes	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Purée de navets	Steak haché veau jus	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
Riz créole	<b>Garnitures</b>	Haricots verts	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Pâtes
Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
<b>Laitages</b>	Purée pomme de terre	Cotentin	Cotentin
Edam	<b>Laitages</b>	Yaourt nature	Yaourt nature
Fraidou	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature	Fromage blanc	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Yaourt aromatisé	<b>Desserts</b>	Crêpe de la Chandeleur	Crêpe de la Chandeleur
<b>Desserts</b>	Purée pomme cannelle	Entremets praliné	Entremets praliné
Liégeois café	Flan vanille	Purée de fruits	Purée de fruits
Poire	Riz au lait	Tartelettes pommes	Tartelettes pommes
Crème citron	Tartelettes pommes	Semoule lait caramel	Semoule lait caramel
Bouillie froment chocolat	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Tartelettes pommes	Petit pain	Petit pain	Petit pain
Purée de fruits	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre
<b>Suppléments</b>	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Petit pain	Baguette	Baguette	Baguette
Petit sucre poudre	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
1/2 baguette	Pain blanc	Pain blanc	Pain blanc
Baguette	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Baguette tradition	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain blanc	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain complet tranché			
Pain de maïs tranché			
Pain épeautre tranché			

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