



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

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>
	Chou rouge vinaigrette sse	Haricots verts échalotes sse	Betteraves à l'ail sse
	Crème soubise sse	Velouté de lentilles corail sse	Potage de légumes sse
	1/2 Pomelos	Taboulé	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Oeufs durs	1/2 Pomelos
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	
		Betteraves cuites	<b>Plats</b>
	<b>Plats</b>		Steak haché veau jus sse
	Emincé de dinde moutarde à l'ancienne sse	<b>Plats complets</b>	Filet lieu sauce aurore sse
	Jambon sse	Tortis bolognaise sse	Cuisse poulet rôti
	Steak haché veau jus		Jambon blanc
		<b>Plats</b>	Steak cru
	<b>Garnitures</b>	Cuisse de poulet rôti sse	
	Riz créole sse	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>
	Purée de céleri sse	Steak haché veau jus	Petits pois fermiers sse
	Jardinière légumes		Julienne de légumes fenouil sse
	Pomme de terre vapeur	<b>Garnitures</b>	Haricots verts
	Haricots verts	Carottes braisées sse	Pâtes
	Pâtes	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
		Pâtes	Purée pomme de terre sse
	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur	
	Fromage frais nature	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Cotentin
	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
			Fromage blanc
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Liégeois café	Clémentines	Crêpe de la Chandeleur
	Poire	Purée pomme cannelle	Entremets praliné
	Crème citron	Flan vanille	Kiwi
	Chou à la crème	Chou à la crème	Chou à la crème
	Bouillie froment chocolat	Riz au lait	Purée de fruits
	Tartelettes pommes	Tartelettes pommes	Tartelettes pommes
	Purée de fruits		Semoule lait caramel
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
	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	Baguette tradition
	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain blanc
	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché
	Pain épeautre tranché	Pain épeautre 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 râpées sse	Salade pomme de terre, ciboulette sse	Salade exotique sse	Duo d'hiver agrumes sse
Velouté de potiron sse	Potage de légumes sse	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
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 sse	Poêlée haricots volaille sse	Cassolette de poisson aux légumes sse	Parmentier de canard sse
Omelette sse			Salsifis au boeuf sse
Steak haché veau jus	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Steak cru	Filet colin sauce citron sse	Rôti de porc au jus sse	Escalope de volaille
Jambon blanc	Escalope de volaille	Escalope de volaille	Jambon blanc
Escalope de volaille	Jambon blanc	Jambon blanc	Steak cru
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Pomme de terre vapeur sse	Purée potiron sse	Haricots coco sse	Poêlée légumes
Coquillettes sse	Riz pilaf	Carottes braisées	Pomme de terre vapeur
Salade verte	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes
Haricots verts	Pâtes	Pâtes	Haricots verts
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Yaourt nature	Rondelé aux noix	Emmental	Crème anglaise
Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt nature
	Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Purée pommes	Entremets vanille	Purée pomme ananas	Fromage frais nature
Flan nappé caramel	Orange	Mousse au chocolat	Moelleux chocolat cerises
Crème dessert chocolat	Semoule au lait café	Fromage blanc crème marrons	Pomme du Verger
Tapioca lait vanille	Tartelettes pommes	Bouillie de froment	Liégeois vanille
Tartelettes pommes	Purée de fruits	Chou à la crème	Floraline lait fleur d'oranger
Chou à la crème	Chou à la crème	Tartelettes pommes	Chou à la crème
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Petit pain
Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain blanc	Pain blanc	Pain blanc	Pain blanc
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché