

LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

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

CLIENT

<u>Légende</u>

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	
<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	
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	Plats	
<u>Plats</u>	-	Steak haché veau jus sse	
Emincé de dinde moutarde à l'ancienne sse	Plats complets	Filet lieu sauce aurore sse	
Jambon sse	Tortis bolognaise sse	Cuisse poulet rôti	
Steak haché veau jus	Plats	Jambon blanc	
oteak flacific veau jus	Poulet rôti (cuisse) sse	Garnitures	
<u>Garnitures</u>	Jambon blanc	Petits pois fermiers sse	
Riz créole sse	Steak haché veau jus	Julienne de légumes fenouil sse	
Purée de céleri sse		Haricots verts	
Jardinière légumes	<u>Garnitures</u>	Pâtes	
Pomme de terre vapeur	Carottes sse	Pomme de terre vapeur	
Haricots verts	Haricots verts	Purée pomme de terre sse	
Pâtes	Pâtes		
	Pomme de terre vapeur	<u>Laitages</u>	
<u>Laitages</u>		Cotentin	
Fromage frais nature	<u>Laitages</u>	Yaourt nature	
Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	
Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc	
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	<u> </u>	
Doccorto	Desserts	<u>Desserts</u>	
<u>Desserts</u> 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	
Tartelette pommes	Tartelette pommes	Tartelette pommes	
Purée de fruits	+	Semoule lait caramel	
i dicc de liuita	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	
ain complet tranché Pain de maïs tranché		Pain de maïs tranché	
Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	- Pain de mais tranche - Pain épeautre tranché	
Pain épeautre tranché	<u> </u>	- I am epeadire transitie	
rain epeautie tranche	<u> </u>		

JEUDI	VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>			<u>Entrées</u>
Carottes râpées sse	Salade pomme de terre,		Salade exotique sse	Duo d'hiver agrumes sse
Velouté de potiron sse	tomate ciboulette sse		Potage poireaux pomme de	Potage de légumes sse
Oeufs durs	Potage de légumes sse		terre sse	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Oeufs durs	_	Oeufs durs	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	4	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
	Betteraves cuites		Betteraves cuites	
<u>Plats</u>	- Blots complets		Plata complete	Plats complets
Goulash de boeuf sse	Plats complets Poêlée haricots volaille sse		Plats complets Cassolette de poisson aux	Parmentier de canard sse
Omelette sse	Toelee Haricots Volaille SSE		légumes sse	Salsifis au boeuf sse
Steak haché veau jus	Plats		<u>g</u>	— Plats
Jambon blanc	Filet colin sauce citron sse		<u>Plats</u>	Escalope de dinde
Escalope de dinde	Escalope de dinde	\top	Rôti de porc au jus sse	— Jambon blanc
<u>Garnitures</u>	Jambon blanc	丁	Escalope de dinde	Steak haché veau jus
Pomme de terre vapeur sse	Steak haché veau jus	十	Jambon blanc	Stock fluorio vedu jus
Coquillettes sse	- -		Steak haché veau jus	<u>Garnitures</u>
Salade verte	<u>Garnitures</u>			Poêlée légumes
Haricots verts	Purée potiron sse		<u>Garnitures</u>	— Pomme de terre vapeur
Tiancois veris	Riz pilaf	丄	Haricots coco sse	– Pâtes
<u>Laitages</u>	Pomme de terre vapeur		Carottes braisées	Haricots verts
Yaourt nature	Pâtes		Haricots verts	_
Yaourt aromatisé	Haricots verts		Pâtes	<u>Laitages</u>
Fromage blanc			Pomme de terre vapeur	Crème anglaise
	Laitages	_	Laitana	Fromage blanc
<u>Desserts</u>	Rondelé aux noix		Laitages	Yaourt nature
Purée pommes	Yaourt nature	_	Emmental	Yaourt aromatisé
Flan nappé caramel	Yaourt aromatisé		Yaourt aramaticá	Fromage frais nature
Crème dessert chocolat	Fromage blanc	\bot	Yaourt aromatisé	
Tapioca lait vanille			Fromage blanc	<u>Desserts</u>
Tartelette pommes	Desserts Entremets vanille		Desserts	Moelleux chocolat cerises
Chou à la crème	Orange	+	Purée pomme ananas	Pomme du Verger
	Semoule au lait café		cannelle	Liégeois vanille
<u>Suppléments</u>		+	Mousse au chocolat	Floraline lait fleur d'oranger
Petit pain	Tartelette pommes Purée de fruits	+	Fromage blanc crème marrons	Chou à la crème
Petit sucre poudre		+	_	Purée de fruits
1/2 baguette	Chou à la crème		Bouillie de froment	Tartelette pommes
Baguette	Suppléments		Chou à la crème	— Cumplémente
Baguette tradition	Petit pain		Tartelette pommes	SupplémentsPetit pain
Pain blanc	Petit sucre poudre	\top		Petit sucre poudre
Pain campagne tranché	1/2 baguette	\top	<u>Suppléments</u>	1/2 baguette
Pain céréales tranché	Baguette	十	Petit pain	Baguette
Pain complet tranché	Baguette tradition	十	Petit sucre poudre	
Pain de maïs tranché	Pain blanc	十	1/2 baguette	Baguette tradition Pain blanc
Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché	+	Baguette	
	Pain céréales tranché	十	Baguette tradition	Pain campagne tranché
	Pain complet tranché	+	Pain blanc	Pain céréales tranché
	Pain de maïs tranché	+	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
	Pain épeautre tranché	+	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché
	rain epeaulie liantile		Pain complet tranché	Pain épeautre tranché
			Pain de maïs tranché	_
l .	i		Pain épeautre tranché	i