



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°6 : 07 FÉVRIER 2022 AU 13 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 21 janvier

Potage dubarry : chou-feur,  
crème

Sauce marchand de vin : vin

rouge, champignons

Clafoutis normand : clafoutis  
au camembert

Sauce forestière : roux,  
champignons, oignon

Sauce bretonne : fumet  
poisson, oignons, céleri,

poireaux, champignons

Mitonnée d'hiver : salsifis,  
carottes, champignons

Polenta : farine de maïs

Sce aurore : crème, fumet  
poisson, tomate, oignons

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Betteraves ciboulette sse	Carottes râpées sse	Oeufs durs vinaigrette sse
	Potage de céleri sse	Potage de légumes sse	Velouté de potiron sse
	Oeufs durs	Haricots beurre vinaigrette	Salade pâtes basilic
	1/2 Pomelos	Oeufs durs	Betteraves cuites
		1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	<b>Plats complets</b>	Betteraves cuites	
	Duo de poisson fondue de poireaux sse	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
		Poulet sauce marchand de vin sse	Escalope porc au jus sse
	<b>Plats</b>	Omelette sse	Cake aux légumes sse
	Estouffade de boeuf sse	Jambon blanc	Steak haché veau jus
	Escalope de volaille	Steak haché veau jus	Steak cru
	Jambon blanc		Jambon blanc
	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	Escalope de volaille
		Chou-fleur persillés sse	<b>Garnitures</b>
	<b>Garnitures</b>	Pomme de terre boulangères sse	Lentilles sse
	Coquillettes sse	Salade verte	Mitonnée d'hiver sse
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Endives braisées
	Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts
			Pâtes
	<b>Laitages</b>		Pomme de terre vapeur
	Emmental	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	Yaourt nature	Cotentin	Yaourt nature
	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
	Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc
		Yaourt aromatisé	
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Clémentines	Crème pâtissière café	Purée pommes
	Flan vanille	Pomme du Verger	Kiwi
	Semoule lait caramel	Pruneaux rhum orange	Fromage blanc miel
	Tartelettes pommes	Tapioca au lait	Bouillie froment café
	Purée de fruits	Tartelettes pommes	Chou à la crème
	Chou à la crème	Purée de fruits	Tartelettes pommes
		Chou à la crème	
	<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	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
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Céleri sauce fromage blanc curry sse	Macédoine légumes sse	Chou rouge raisin sse	Tartare de légumes fromage blanc sse
Potage de légumes sse	Potage dubarry sse	Crème pois cassés sse	Potage de légumes sse
1/2 Pomelos	Taboulé	Salade de perles citron coriandre	Oeufs durs
Betteraves cuites	Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Oeufs durs	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Oeufs durs	
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Haché veau sauce forestière sse	Poêlée campagnarde poulet sse	Emincé de dinde à l'estragon sse	Sauté porc au jus sse
Jambon blanc sse		Oeufs durs béchamel sse	Colin sauce aurore sse
Escalope de volaille		Jambon blanc	Escalope de volaille
	<b>Plats</b>	Steak haché veau jus	Jambon blanc
<b>Garnitures</b>	Filet colin sauce bretonne sse		<b>Garnitures</b>
Haricots verts sse	Escalope de volaille	<b>Garnitures</b>	Carottes persillées sse
Polenta crémeuse sse	Jambon blanc	Purée pomme de terre sse	Pâtes papillons sse
Salade verte	Steak haché veau jus	Epinards sse	Salade verte
Pomme de terre vapeur	Steak cru	Jardinière légumes	Pomme de terre vapeur
Pâtes		Haricots verts	Haricots verts
	<b>Garnitures</b>	Pâtes	
<b>Laitages</b>	Riz créole sse	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>
Cotentin	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Fromage blanc
Yaourt aromatisé	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Yaourt nature
Yaourt nature	Haricots verts		Yaourt aromatisé
Fromage blanc		<b>Laitages</b>	
	<b>Laitages</b>	Emmental	<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>	Fromage frais nature	Yaourt nature	Tarte flan
Moelleux à l'ananas	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Pomme du Verger
Poire	Yaourt nature	Fromage blanc	Liégeois café
Mousse au chocolat	Yaourt aromatisé		Semoule au lait
Riz au lait vanillé	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Purée de fruits
Tartelettes pommes	Pomme du Verger	Crème dessert vanille	Chou à la crème
Purée de fruits	Flan nappé caramel	Purée pomme mangue	
Chou à la crème	Entremets praliné	Clémentines	
	Tapioca lait chocolat	Floraline lait fleur d'oranger	<b>Suppléments</b>
<b>Suppléments</b>	Tartelettes pommes	Chou à la crème	Petit pain
Petit pain	Purée de fruits	Tartelettes pommes	Petit sucre poudre
Petit sucre poudre	Chou à la crème		1/2 baguette
1/2 baguette		<b>Suppléments</b>	Baguette
Baguette	<b>Suppléments</b>	Petit pain	Baguette tradition
Baguette tradition	Petit pain	Petit sucre poudre	Pain blanc
Pain blanc	Petit sucre poudre	1/2 baguette	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	1/2 baguette	Baguette	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Baguette	Baguette tradition	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Baguette tradition	Pain blanc	Pain de maïs tranché
Pain de maïs tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché	Pain blanc	Pain céréales tranché	
	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	
	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	
	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	
	Pain de maïs tranché		
	Pain épeautre tranché		