



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre 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
	Entrées	Entrées	Entrées
	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	Oeufs durs
		1/2 Pomelos	Betteraves cuites
	Plats complets	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
	Duo de poisson fondue de poireaux sse	Plats	Plats
		Poulet sauce marchand de vin sse	Escalope porc au jus sse
	Plats	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	Garnitures	Escalope de volaille
		Chou-fleur persillés sse	Garnitures
	Garnitures	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
	Laitages	Laitages	Pomme de terre vapeur
	Emmental	Cotentin	Laitages
	Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt nature
	Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc
			Desserts
	Desserts	Desserts	Purée pommes
	Clémentines	Crème pâtissière café ssu	Bouillie de froment café ssu
	Semoule au lait ssu	Pomme du Verger	Kiwi
	Purée de fruits	Purée de fruits	Orange
	Kiwi	Kiwi	Pomme
	Orange	Orange	Poire
	Pomme	Poire	
	Poire	Tapioca au lait ssu	Suppléments
	Suppléments	Suppléments	Petit pain
	Petit pain	Petit pain	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
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
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	
Plats	Plats complets	Plats	Plats
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	Plats	Jambon blanc	Escalope de volaille
Steak haché veau jus	Filet colin sauce bretonne sse	Steak haché veau jus	Jambon blanc
	Escalope de volaille		
Garnitures	Jambon blanc	Garnitures	Garnitures
Haricots verts sse	Steak haché veau jus	Purée pomme de terre sse	Carottes persillées sse
Polenta crémeuse sse	Steak cru	Epinards sse	Pâtes papillons sse
Salade verte		Jardinière légumes	Salade verte
Pomme de terre vapeur	Garnitures	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Riz créole sse	Pâtes	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	
Laitages	Pâtes	Laitages	Laitages
Cotentin	Haricots verts	Emmental	Yaourt nature
Yaourt nature		Yaourt nature	Fromage blanc
Fromage blanc	Laitages	Fromage blanc	
	Fromage frais nature		Desserts
Desserts	Fromage blanc	Desserts	Far nature ssu
Moelleux à l'ananas ssu	Yaourt nature	Purée pomme mangue	Pomme du Verger
Poire	Desserts	Floraline au lait fleur orange ssu	Purée de fruits
Purée de fruits	Pomme du Verger	Clémentines	Kiwi
Riz au lait vanillé ssu	Entremets vanille ssu	Kiwi	Orange
Pomme	Purée de fruits	Orange	Poire
Orange	Tapioca lait cacao ssu	Poire	Semoule au lait ssu
Kiwi	Poire	Pomme	
	Orange	Suppléments	Suppléments
Suppléments	Kiwi	Petit pain	Petit pain
Petit pain	Suppléments	1/2 baguette	1/2 baguette
1/2 baguette	Petit pain	Baguette	Baguette
Baguette	1/2 baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
Baguette tradition	Baguette	Pain blanc	Pain blanc
Pain blanc	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Pain blanc	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché		
	Pain épeautre tranché		