



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 échalote	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 dinde	Steak haché veau jus	Jambon blanc
	Jambon blanc		Escalope de dinde
	Steak haché veau jus	Garnitures	Garnitures
		Chou-fleur sse	Lentilles sse
	Garnitures	Pomme de terre boulangères sse	Mitonnée d'hiver sse
	Coquillettes sse	Salade verte	Endives braisées
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts
	Haricots verts	Haricots verts	Pâtes
			Pomme de terre vapeur
	Laitages	Laitages	Laitages
	Emmental	Cotentin	Yaourt nature
	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc	Yaourt nature	
	Desserts	Desserts	Desserts
	Clémentines	Crème pâtissière café ssu	Purée pommes
	Semoule au lait ssu	Pomme du Verger	Bouillie de froment café ssu
	Purée de fruits	Purée de fruits	Kiwi
	Kiwi	Kiwi	Orange
	Orange	Orange	Pomme
	Pomme	Poire	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 rémoulade curry sse	Macédoine légumes sse	Chou rouge raisin sse	Tartare de légumes fromage frais 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 poulet à l'estragon sse	Sauté porc au jus sse
Jambon blanc sse		Oeufs durs béchamel sse	Colin sauce aurore sse
Escalope de dinde	Plats	Jambon blanc	Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Filet lieu sauce bretonne sse	Steak haché veau jus	Jambon blanc
	Escalope de dinde		
Garnitures	Jambon blanc	Garnitures	Garnitures
Haricots verts sse	Steak haché veau jus	Purée pomme de terre sse	Carottes persillées sse
Polenta crémeuse sse		Epinards sse	Pâtes papillons sse
Salade verte	Garnitures	Jardinière légumes	Salade verte
Pomme de terre vapeur	Riz créole sse	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	
Laitages	Haricots verts	Laitages	Laitages
Cotentin		Emmental	Yaourt nature
Yaourt nature	Laitages	Yaourt nature	Fromage blanc
Fromage blanc	Fromage frais nature	Fromage blanc	
	Fromage blanc	Yaourt nature	Desserts
Desserts	Yaourt nature		Far nature ssu
Moelleux à l'ananas coco ssu	Desserts	Desserts	Pomme du Verger
Poire	Pomme du Verger	Purée pomme mangue	Purée de fruits
Purée de fruits	Entremets vanille ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu	Kiwi
Riz au lait vanillé ssu	Purée de fruits	Clémentines	Orange
Pomme	Tapioca lait cacao ssu	Kiwi	Poire
Orange	Poire	Orange	Semoule au lait ssu
Kiwi	Orange	Poire	
	Kiwi	Pomme	Suppléments
Suppléments			Petit pain
Petit pain	Suppléments	Suppléments	1/2 baguette
1/2 baguette	Petit pain	Petit pain	Baguette
Baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette tradition
Baguette tradition	Baguette	Baguette	Pain blanc
Pain blanc	Baguette tradition	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Pain blanc	Pain blanc	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	
	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	