



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°7 : 14 FÉVRIER 2022 AU 20 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 28 janvier

Semoule fantaisie : semoule,  
tomate, maïs

Salade exotique : riz, tomate,  
ananas, maïs

Salade coleslaw : émincé  
chou blanc carotte mayo

Salade pâtes tricolore : pâtes,  
olives, poivrons

Sauce dieppoise : sauce  
crème, vin blanc,

champignons, crevettes,  
moules, oignons

Sce grand-mère : crème,  
lardons, champignons,  
oignons

Sauce suprême : crème et  
champignons

Pizza royale : tomate, jambon  
blanc, fromage

Poêlée de légumes : haricots  
verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Chou blanc vinaigrette sse	Betteraves à l'ail sse	Carottes râpées orange sse
	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
	Semoule fantaisie	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos		Betteraves cuites
	Betteraves cuites	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
		Rôti de porc au jus sse	Steak haché veau jus
	<b>Plats complets</b>	Oeufs brouillés herbes sse	Steak cru
	Tortis bolognaise sse	Steak haché veau jus	Jambon blanc
		Jambon blanc	Emincé dinde sauce grand-mère sse
	<b>Plats</b>	Escalope de volaille	Filet lieu sauce oseille sse
	Cake aux légumes sse	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	Jambon blanc	Haricots blancs sse	Navets braisés sse
	Steak haché veau jus	Haricots beurre sse	Purée pomme de terre sse
		Chou fleur et brocolis	Julienne de légumes fenouil
	<b>Garnitures</b>	Pâtes	Pâtes
	Endives braisées sse	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Haricots verts	<b>Laitages</b>	Haricots verts
	Pâtes	Fromage frais nature	<b>Laitages</b>
	Pomme de terre vapeur	Fromage blanc	Yaourt nature
	<b>Laitages</b>	Yaourt nature	<b>Laitages</b>
	Cotentin	<b>Desserts</b>	Yaourt nature
	Yaourt nature	Entremets vanille ssu	Cotentin
	Fromage blanc	Riz au lait fleur oranger ssu	Fromage blanc
	<b>Desserts</b>	Pomme du Verger	<b>Desserts</b>
	Purée pomme 4 épices	Purée de fruits	Moelleux cacao ssu
	Yaourt nature	Poire	Purée pomme ananas
	Tapioca lait cacao ssu	Orange	Bouillie froment ssu
	Poire	Kiwi	Kiwi
	Pomme	<b>Suppléments</b>	Orange
	Orange	Petit pain	Poire
	Kiwi	1/2 baguette	Pomme
	<b>Suppléments</b>	Baguette	<b>Suppléments</b>
	Petit pain	Baguette tradition	Petit pain
	1/2 baguette	Pain blanc	1/2 baguette
	Baguette	Pain campagne tranché	Baguette
	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Baguette tradition
	Pain blanc	Pain complet tranché	Pain blanc
	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché
	Pain complet tranché		Pain complet tranché
	Pain de maïs tranché		Pain de maïs tranché
	Pain épeautre tranché		Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Salade pomme de terre aneth sse	Salade perles citron coriandre sse	Haricots verts échalotes sse	Salade coleslaw sse
Potage de légumes sse	Potage à l'oseille sse	Potage de légumes sse	Velouté champignons sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Salade pâtes tricolore
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
			Betteraves cuites
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
Escalope porc au jus sse	Filet lieu sauce crème sse	Couscous poulet sse	Blettes à la volaille sse
Boeuf bourguignon sse	Haché de veau sauce madère sse		
Escalope de volaille	Jambon blanc	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Jambon blanc	Steak cru	Omelette sse	Duo poisson sc crème curcuma sse
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Escalope de volaille
		Jambon blanc	Jambon blanc
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Escalope de volaille	Steak haché veau jus
Embeurrée de chou sse	Carottes braisées sse	<b>Garnitures</b>	
Coquillettes sse	Riz créole sse	Pomme de terre épinards béchamel sse	<b>Garnitures</b>
Salade verte	Poêlée légumes	Salade verte	Purée potiron sse
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Pâtes	Pâtes	Pâtes
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Haricots verts
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>		
Cotentin	Yaourt nature	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Fromage blanc	Fromage blanc	Emmental	Yaourt nature
Yaourt nature		Fromage blanc	Fromage blanc
		Yaourt nature	
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Oeufs au lait ssu	Poire	Purée pommes	Clafoutis aux pommes ssu
Orange	Entremets chocolat ssu	Orange	Floraline lait ssu
Purée de fruits	Purée de fruits	Fromage blanc coulis mangue	Kiwi
Semoule au lait café ssu	Bouillie froment vanillée ssu	Tapioca au lait ssu	Purée de fruits
Pomme	Kiwi	Pomme	Orange
Poire	Orange	Poire	Pomme
Kiwi	Pomme	Kiwi	Poire
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette	Baguette tradition
Pain blanc	Pain blanc	Baguette tradition	Pain blanc
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain blanc	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
		Pain épeautre tranché	