



# 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>
<b>Plats complets</b>	Rôti de porc au jus sse	Steak haché veau jus
Tortis bolognaise sse	Oeufs brouillés herbes sse	Jambon blanc
<b>Plats</b>	Steak haché veau jus	Emincé dinde sauce grand-mère sse
Cake aux légumes sse	Jambon blanc	Merlu sauce oseille sse
Jambon blanc	Escalope de dinde	<b>Garnitures</b>
Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	Navets braisés sse
<b>Garnitures</b>	Haricots blancs sse	Purée pomme de terre sse
Endives braisées sse	Haricots beurre sse	Julienne de légumes fenouil
Haricots verts	Chou fleur et brocolis	Pâtes
Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Cotentin	Fromage frais nature	Yaourt nature
Yaourt nature	Fromage blanc	Cotentin
Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Purée pomme 4 épices	Entremets vanille ssu	Moelleux cacao ssu
Yaourt nature	Riz au lait fleur oranger ssu	Purée pomme ananas cannelle
Tapioca lait cacao ssu	Pomme du Verger	Bouillie froment ssu
Poire	Purée de fruits	Kiwi
Pomme	Poire	Orange
Orange	Orange	Poire
Kiwi	Kiwi	Pomme
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette
1/2 baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
Baguette	Pain blanc	Pain blanc
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain blanc	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain de maïs 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	Colin sauce crème sse	Couscous poulet sse	Blettes à la volaille sse
Boeuf bourguignon sse	Haché de veau sauce madère sse	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Escalope de dinde	Jambon blanc	Omelette sse	Duo poisson sc crème curcuma sse
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
Steak haché veau jus		Jambon blanc	Jambon blanc
		Escalope de dinde	Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Embeurrée de chou sse	Carottes sse	Pomme de terre épinards béchamel sse	Purée potiron sse
Coquillettes sse	Riz créole sse	Salade verte	Pomme de terre vapeur
Salade verte	Poêlée légumes	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes	Haricots verts
Haricots verts	Pâtes	Haricots verts	
	Pomme de terre vapeur		
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Cotentin	Yaourt nature	Emmental	Yaourt nature
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature		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 tradition	Baguette tradition
Pain blanc	Pain blanc	Pain blanc	Pain blanc
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché