



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°39 : 23 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

CLIENT

### Légende

Menu A recommandé

Menu B recommandé

Menu C (soir) recommandé

Equilibré par la diététicienne

Pour toutes questions

**02.51.05.38.20**

A RETOURNER A VOTRE  
LIVREUR AVANT LE

**Vendredi 06 septembre**

*Potage dubarry : chou-fleur,  
crème*

*Salade exotique : riz, tomate,  
ananas, maïs*

*Salade bicolore : carottes,  
radis râpés*

*Chou-fleur à la grecque :  
Chou-fleur, tomate, oignons*

*Salade parisienne : pomme  
de terre, tomate, jambon,  
cornichon, ciboulette*

*Sauce américaine : crème,  
cognac, oignons*

*Sce orientale : tomate,  
poivrons, cumin, épices*

|  | LUNDI                                 | MARDI                                   | MERCREDI                           |
|--|---------------------------------------|---|------------------------------------|
|  | <b>Entrées</b>                        | <b>Entrées</b>                          | <b>Entrées</b>                     |
|  | Semoule fantaisie sse                 | Salade pomme de terre<br>ciboulette sse | Salade bicolore sse                |
|  | Potage dubarry sse                    | Potage de légumes sse                   | Potage crécy (carottes) sse        |
|  | Carottes râpées                       | Betteraves cuites                       | Salade exotique                    |
|  | Oeufs durs                            | Oeufs durs                              | Carottes râpées                    |
|  | Betteraves cuites                     | Carottes râpées                         | Betteraves cuites                  |
|  |                                       |   | Oeufs durs                         |
|  | <b>Plats</b>                          | <b>Plats</b>                            | <b>Plats</b>                       |
|  | Poulet rôti sauce pomme raisin<br>sse | Omelette sse                            | Escalope de porc à l'estragon sse  |
|  | Jambon sse                            | Lieu sauce armoricaine sse              | Emincé dinde crème poivrons<br>sse |
|  | Steak haché veau jus                  | Steak haché veau jus                    | Escalope de poulet au jus          |
|  |                                       |   | Steak haché veau jus               |
|  | <b>Garnitures</b>                     | <b>Garnitures</b>                       | <b>Garnitures</b>                  |
|  | Carottes sse                          | Haricots verts sse                      | Pâtes tortis sse                   |
|  | Purée pomme de terre sse              | Courgettes braisées sse                 | Purée brocolis sse                 |
|  | Salade verte                          | Pomme de terre vapeur                   | Pomme de terre vapeur              |
|  | Pomme de terre vapeur                 | Pâtes                                   | Haricots verts                     |
|  | Haricots verts                        | Riz créole                              |                                    |
|  | Pâtes                                 | <b>Laitages</b>                         | <b>Laitages</b>                    |
|  |                                       | Emmental                                | Petit fromage frais nature         |
|  | <b>Laitages</b>                       | Fromage blanc                           | Yaourt nature                      |
|  | Yaourt nature                         | Yaourt aromatisé                        | Yaourt aromatisé                   |
|  | Yaourt aromatisé                      | Yaourt nature                           | Fromage blanc                      |
|  | Fromage blanc                         |   |                                    |
|  | <b>Desserts</b>                       | <b>Desserts</b>                         | <b>Desserts</b>                    |
|  | Purée pomme mûre                      | Poire                                   | Crème pâtissière à la framboise    |
|  | Flan vanille                          | Tapioca lait vanille                    | Crème dessert vanille              |
|  | Riz au lait                           | Mousse au chocolat                      | Pomme entière cuite au four        |
|  | Chou à la crème                       | Tartelette pommes                       | Floraline lait chocolat            |
|  | Tartelette pommes                     | Purée de fruits                         | Purée de fruits                    |
|  | Pomme                                 | Chou à la crème                         | Tartelette pommes                  |
|  |                                       |   | Chou à la crème                    |
|  | <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                           |
|  | Baguette tradition                    | Baguette tradition                      | Baguette tradition                 |
|  | Boule blanche tranchée                | Boule blanche tranchée                  | Boule blanche tranchée             |
|  | 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               |

| JEUDI                              | VENDREDI                           | SAMEDI                            | DIMANCHE                        |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <b>Entrées</b>                     | <b>Entrées</b>                     | <b>Entrées</b>                    | <b>Entrées</b>                  |
| Salade perles citron coriandre sse | Chou-fleur vinaigrette sse         | Salade de lentilles échalotes sse | Tomate vinaigrette sse          |
| Potage de légumes sse              | Potage poireaux pomme de terre sse | Potage de légumes sse             | Potage courgettes sse           |
| Betteraves cuites                  | Oeufs durs                         | Carottes râpées                   | Betteraves cuites               |
| Oeufs durs                         | Carottes râpées                    | Oeufs durs                        | Oeufs durs                      |
|                                    | Betteraves cuites                  | Betteraves cuites                 | Carottes râpées                 |
| <b>Plats complets</b>              | <b>Plats complets</b>              | <b>Plats</b>                      | <b>Plats</b>                    |
| Parmentier boeuf potiron sse       | Paëlla au poisson sse              | Rôti de porc au jus sse           | Blanquette de poisson sse       |
| Salade parisienne sse              |                                    | Sauté de boeuf sauce marengo sse  | Emincé dinde sauce chasseur sse |
| <b>Plats</b>                       | <b>Plats</b>                       | Escalope de poulet au jus         | Escalope de poulet au jus       |
| Escalope de poulet au jus          | Clafoutis d'automne sse            | Steak haché veau jus              | Steak haché veau jus            |
| Steak haché veau jus               | Escalope de poulet au jus          |                                   |                                 |
|                                    | Steak haché veau jus               | <b>Garnitures</b>                 | <b>Garnitures</b>               |
| <b>Garnitures</b>                  | <b>Garnitures</b>                  | Ratatouille sse                   | Julienne de légumes sse         |
| Pâtes                              | Poêlée de légumes sse              | Coquillettes sse                  | Riz créole sse                  |
| Pomme de terre vapeur              | Pâtes                              | Salade verte                      | Haricots verts                  |
| Haricots verts                     | Pomme de terre vapeur              | Haricots verts                    | Pâtes                           |
|                                    | Haricots verts                     | Semoule                           | Pomme de terre vapeur           |
| <b>Laitages</b>                    | <b>Laitages</b>                    | Pomme de terre vapeur             | <b>Laitages</b>                 |
| Petit fromage frais nature         | Vache qui rit                      |                                   | Petit fromage aux noix          |
| Yaourt nature                      | Yaourt nature                      | <b>Laitages</b>                   | Yaourt nature                   |
| Yaourt aromatisé                   | Yaourt aromatisé                   | Fromage frais nature              | Yaourt aromatisé                |
| Fromage blanc                      | Fromage blanc                      | Fromage blanc                     | Fromage blanc                   |
|                                    |                                    | Yaourt nature                     |                                 |
| <b>Desserts</b>                    | <b>Desserts</b>                    | Yaourt aromatisé                  | <b>Desserts</b>                 |
| Moelleux aux amandes               | Entremets café                     |                                   | Fondant cacao café              |
| Prunes                             | Fromage blanc coulis fraise        | <b>Desserts</b>                   | Yaourt aromatisé                |
| Flan nappé caramel                 | Purée de fruits                    | Purée pomme ananas cannelle       | Pomme                           |
| Purée de fruits                    | Chou à la crème                    | Entremets praliné                 | Bouillie froment chocolat       |
| Tartelette pommes                  | Tartelette pommes                  | Flan chocolat                     | Tartelette pommes               |
| Chou à la crème                    | Riz au lait caramel                | Chou à la crème                   | Purée de fruits                 |
| Bouillie de froment                | Pomme                              | Tartelette pommes                 | Chou à la crème                 |
|                                    |                                    | Tapioca au lait                   |                                 |
| <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              |
| Boule blanche tranchée             | Boule blanche tranchée             | Boule blanche tranchée            | Boule blanche tranchée          |
| 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            |