



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°2 : 06 JANVIER 2025 AU 12 JANVIER 2025

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 20 décembre

Salade vitaminée : carotte,
chou chinois, vinaigrette à
l'orange

Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec
Salade Marco polo : pâte,
poivron, surimi

Crème soubise : crème,
oignons

Salade tourangelles : pomme
de terre, échalotes,
flageolets, haricots verts

Sauce chasseur : carotte,
oignons, champignons

Bordelaise : vin rouge,
échalotes et oignons
Frittata : omelette

Mitonnée d'hiver : salsifis,
carottes, champignons
Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées
Chou rouge vinaigrette cassis sse	Salade vitaminée sse	Betteraves vinaigrette sse
Potage de légumes sse	Velouté de lentilles corail sse	Potage de légumes sse
Carottes râpées	Oeufs durs	Carottes râpées
Oeufs durs	Salade pâtes basilic	Oeufs durs
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Taboulé
Haricots verts V		
Plats complets	Plats complets	Plats
Risotto poisson sse	Hachis parmentier sse	Poulet sauce estragon sse
		Steak haché veau jus sse
Plats	Plats	Escalope de poulet au jus
Emincé dinde sauce chasseur sse	Frittata aux champignons sse	
Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Garnitures
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Pâtes tortis sse
		Purée potiron sse
Garnitures	Garnitures	Poêlée légumes
Carottes sse	Mitonnée d'hiver sse	Salade verte
Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pâtes	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	
Laitages	Laitages	Laitages
Fromage frais nature	Yaourt nature	Petit moulé nature
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt nature
Fromage blanc		Yaourt aromatisé
	Desserts	Desserts
Desserts	Entremets caramel	Poire
Bouillie froment fleur oranger	Pomme	Purée pomme spéculoos
Clémentines	Mousse café	Yaourt aromatisé
Flan chocolat	Riz au lait	Bouillie froment chocolat
Semoule au lait	Tartelette pommes	Chou à la crème
Tartelette pommes	Purée de fruits	Tartelette pommes
Purée de fruits	Chou à la crème	
Chou à la crème	Suppléments	Suppléments
	Petit pain	Petit pain
Suppléments	1/2 baguette	1/2 baguette
Petit pain	Baguette	Baguette
1/2 baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
Baguette	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Baguette tradition		Pain campagne tranché
Boule blanche tranchée		Pain céréales tranché
		Pain complet tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Carottes râpées sse	Salade pomme de terre échalotes sse	Salade fantaisie sse	Radis blanc rémoulade sse
Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Crème soubise sse	Potage de légumes sse
Betteraves cuites	Oeufs durs	Betteraves cuites	Carottes râpées
Oeufs durs	Betteraves cuites	Carottes râpées	Betteraves cuites
	Carottes râpées	Oeufs durs	Oeufs durs
Plats complets	Plats	Plats complets	Plats
Haricots verts volaille sse	Filet de lieu sauce citron sse	Gratin poisson légumes sse	Poulet rôti (cuisse) sse
	Cake poireau sse		Filet lieu échalotes citron sse
Plats	Escalope de poulet au jus	Plats	Steak haché veau jus
Boeuf mode sse	Steak haché veau jus	Rôti de porc au jus sse	
Escalope de poulet au jus		Escalope de poulet au jus	Garnitures
Jambon blanc	Garnitures	Steak haché veau jus	Pomme de terre vapeur sse
Steak haché veau jus	Chou-fleur et romanesco sse	Omelette	Carottes cumin sse
	Salade verte	Garnitures	Salade verte
Garnitures	Haricots verts	Haricots coco sse	Haricots verts
Purée pomme de terre sse	Pâtes	Haricots verts	Pâtes
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Laitages
Pâtes		Pomme de terre vapeur	Crème anglaise
Pomme de terre vapeur	Laitages		Emmental
	Petit moulu nature	Laitages	Fromage blanc
Laitages	Yaourt nature	Petit fromage aux noix	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt nature	
Fromage blanc		Fromage blanc	Desserts
	Desserts		Fondant chocolat pomme
Desserts	Liégeois chocolat	Desserts	Pomme
Moelleux au citron	Clémentines	Crème pâtissière rhum	Liégeois vanille
Flan nappé caramel	Purée pomme ananas cannelle	Kiwi	Riz au lait
Kiwi	Floraline au lait café	Semoule au lait	Tartelette pommes
Tapioca lait vanille	Chou à la crème	Tartelette pommes	Purée de fruits
Tartelette pommes	Tartelette pommes	Purée de fruits	Chou à la crème
Purée de fruits		Chou à la crème	
Chou à la crème			Suppléments
	Suppléments	Suppléments	Petit pain
Suppléments	Petit pain	Petit pain	1/2 baguette
Petit pain	1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette
1/2 baguette	Baguette	Baguette	Baguette tradition
Baguette	Baguette tradition	Baguette tradition	Boule blanche tranchée
Baguette tradition	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	Pain céréales tranché
Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	
Pain complet tranché			