



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°3 : 13 JANVIER 2025 AU 19 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 27 décembre**

*Coquillettes des incas :  
coquille, maïs, carottes  
Salade coleslaw : émincé  
chou blanc carotte mayo  
Salade antillaise : riz, ananas,  
poivrons  
Semoule fantaisie : semoule,  
maïs, tomate*

*Sce angevine : crème, oseille,  
champignons, oignons  
Sauce marchand de vin : vin  
rouge, champignons  
Sauce normande : crème,  
champignons, oignons  
Clafoutis normand : clafoutis  
au camembert*

*Légumes du pot : p.de terre,  
chou, navet, carotte, poireau*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Salade colorée sse	Macédoine légumes sse	Coquillettes des incas sse
	Potage potiron sse	Potage de légumes sse	Potage poireaux pomme de terre sse
	Carottes râpées	Carottes râpées	Carottes râpées
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Salade antillaise		
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
	Tortis bolognaise sse	Filet de lieu sauce citron sse	Filet de poulet au jus sse
		Oeufs brouillés herbes sse	Filet de lieu sauce oseille sse
		Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus
		Steak haché veau jus	
	<b>Plats</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	Jambon sse	Purée pomme de terre sse	Haricots beurre sse
	Escalope de poulet au jus	Fondue de poireaux sse	Julienne de légumes fenouil sse
	Steak haché veau jus	Haricots verts	Pâtes
		Pâtes	Pomme de terre vapeur
		Pomme de terre vapeur	
		Carottes, chou-fleur, curcuma	<b>Laitages</b>
	<b>Garnitures</b>		Yaourt nature
	Poêlée de légumes sse	<b>Laitages</b>	Yaourt aromatisé
	Haricots verts	Fromage frais nature	Fromage blanc
	Pâtes	Fromage blanc	
	Pomme de terre vapeur	Yaourt nature	<b>Desserts</b>
		Yaourt aromatisé	Mousse au chocolat
			Purée pommes
			Kiwi
			Bouillie de froment
			Chou à la crème
			Tartelette pommes
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Suppléments</b>
	Purée pomme 4 épices	Clémentines	Petit pain
	Flan chocolat	Liégeois café	1/2 baguette
	Poire	Crème pâtissière à l'ananas	Baguette
	Chou à la crème	Riz au lait fleur oranger	Baguette tradition
	Tartelette pommes	Chou à la crème	Boule blanche tranchée
	Tapioca au lait café	Tartelette pommes	Pain céréales tranché
		Purée de fruits	Pain campagne tranché
			Pain complet tranché
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	
	Petit pain	Petit pain	
	1/2 baguette	1/2 baguette	
	Baguette	Baguette	
	Baguette tradition	Baguette tradition	
	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Carottes râpées orange sse	Salade pomme de terre vinaigrette sse	Semoule fantaisie sse	Duo d'hiver agrumes sse
Potage de légumes sse	Potage à l'oseille sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Carottes râpées	Oeufs durs	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Carottes râpées	Carottes râpées
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Escalope porc au jus sse	Blettes au boeuf sse	Emincé dinde sauce aurore sse	Lieu sauce normande sse
Poulet sauce marchand de vin sse		Omelette sse	Clafoutis petits pois sauge sse
Steak haché veau jus		Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
Escalope de poulet au jus		Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	<b>Plats</b>		
<b>Garnitures</b>	Lieu sauce ciboulette sse	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Pâtes sse	Escalope de poulet au jus	Chou-fleur sse	Légumes du pot sse
Pomme de terre vapeur sse	Steak haché veau jus	Farfalles aux champignons sse	Endives braisées sse
Salade verte		Salade verte	Haricots verts
Haricots verts	<b>Garnitures</b>	Haricots verts	Pâtes
	Purée potiron sse	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
<b>Laitages</b>	Pâtes	Riz créole	
Emmental	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	<b>Laitages</b>
Fromage blanc	Riz créole		Petit fromage frais nature
Yaourt nature	Haricots verts		Fromage blanc
Yaourt aromatisé		<b>Laitages</b>	Yaourt nature
	<b>Laitages</b>	Petit fromage aux noix	Yaourt aromatisé
<b>Desserts</b>	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
Far breton	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Pomme entière cuite au four	<b>Desserts</b>	Fromage blanc	
Flan nappé caramel	Purée pomme myrtille		<b>Desserts</b>
Semoule au lait café	Poire	<b>Desserts</b>	Eclair au café
Purée de fruits	Fromage blanc coulis mangue	Entremets vanille	Crème dessert chocolat
Chou à la crème	Bouillie froment vanillée	Yaourt aromatisé	Pomme du Verger
Tartelette pommes	Chou à la crème	Tartelette pommes	Floraline au lait
	Tartelette pommes	Tapioca lait chocolat	Purée de fruits
<b>Suppléments</b>		Purée de fruits	Chou à la crème
Petit pain	<b>Suppléments</b>	Chou à la crème	Tartelette pommes
1/2 baguette	Petit pain	Orange	
Baguette	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Baguette tradition	Baguette	Petit pain	Petit pain
Boule blanche tranchée	Baguette tradition	1/2 baguette	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée	Baguette	Baguette
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Baguette blanche tranchée	Boule blanche tranchée
	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
		Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
		Pain complet tranché	Pain complet tranché