



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°6 : 03 FÉVRIER 2025 AU 09 FÉVRIER 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 17 janvier

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

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

Crème sobise : crème,
oignons

Salade tourangelle : 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 échalotes		
	Plats complets	Plats complets	Plats
	Risotto poisson sse	Hachis parmentier sse	Poulet sauce estragon sse
		Plats	Steak haché veau jus sse
	Plats	Frittata aux champignons sse	Escalope de poulet au jus
	Emincé dinde sauce chasseur sse	Escalope de poulet au jus	
	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Garnitures
	Steak haché veau jus		Pâtes tortis sse
	Garnitures	Garnitures	Purée potiron sse
	Carottes sse	Mitonnée d'hiver sse	Poêlée légumes
	Haricots verts	Haricots verts	Salade verte
	Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
		Pomme de terre vapeur	Haricots verts
	Laitages	Laitages	Laitages
	Fromage frais nature	Yaourt nature	Rondelé nature
	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt nature
	Fromage blanc		Yaourt aromatisé
	Desserts	Desserts	Desserts
	Bouillie froment fleur oranger	Entremets caramel	Poire
	Flan chocolat	Mousse au citron	Purée pomme spéculoos
	Kiwi	Pomme	Yaourt aromatisé
	Semoule au lait	Riz au lait	Bouillie froment chocolat
	Tartelette pommes	Tartelette pommes	Chou à la crème
	Purée de fruits	Purée de fruits	Tartelette pommes
	Chou à la crème	Chou à la crème	
	Suppléments	Suppléments	Suppléments
	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 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		Fromage blanc
	Petit moulu nature	Laitages	Yaourt nature
Laitages	Yaourt nature	Petit fromage aux noix	Yaourt aromatisé
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Yaourt nature	Desserts
Fromage blanc		Fromage blanc	Fondant chocolat pomme
	Desserts		Pomme
Desserts	Liégeois chocolat	Desserts	Liégeois vanille
Clafoutis aux pommes	Purée pomme ananas cannelle	Crème pâtissière café	Riz au lait
Flan nappé caramel	Floraline au lait café	Semoule au lait	Tartelette pommes
Kiwi	Chou à la crème	Purée de fruits	Purée de fruits
Tapioca lait vanille	Tartelette pommes	Tarte aux poires	Chou à la crème
Tartelette pommes	Orange	Chou à la crème	
Purée de fruits		Suppléments	Suppléments
Chou à la crème		Petit pain	Petit pain
	Suppléments	1/2 baguette	1/2 baguette
Suppléments	Petit pain	Baguette	Baguette
Petit pain	1/2 baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
1/2 baguette	Baguette	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Baguette	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Baguette tradition	Boule blanche tranchée	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché		
Pain céréales tranché	Pain complet tranché		
Pain complet tranché			