



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Normal

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 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 | Salade vitaminée | Betteraves cuites |
| | Haricots verts échalotes | Salade pâtes basilic | Taboulé |
| | Potage de légumes | Velouté de lentilles corail | Potage de légumes |
| | Carottes râpées | Oeufs durs | Carottes râpées |
| | Oeufs durs | Pâté de campagne | Oeufs durs |
| | Pâté de campagne | Betteraves cuites | Pâté de campagne |
| | Betteraves cuites | | |
| | Plats complets | Plats complets | Plats |
| | Risotto de poisson | Hachis parmentier | Boulettes agneau curry |
| | | Plats | Poulet sauce estragon |
| | Plats | Escalope porc sauce oignons | Tarte aux poireaux |
| | Emincé de dinde chasseur | Frittata aux champignons | Escalope de poulet au jus |
| | Rognons de boeuf sauce bordelaise | Escalope de poulet au jus | Jambon blanc |
| | Escalope de poulet au jus | Jambon blanc | Steak haché veau jus |
| | Jambon blanc | Steak haché veau jus | |
| | Steak haché veau jus | Garnitures | Garnitures |
| | | Petits pois | Pâtes tortis |
| | Garnitures | Mitonnée d'hiver | Poêlée légumes |
| | Carottes | Haricots verts | Salade verte |
| | Pommes de terre boulangères | Pâtes | Pomme de terre vapeur |
| | Haricots verts | Pomme de terre vapeur | Purée pomme de terre |
| | Haricots verts | Purée pomme de terre | Haricots verts |
| | Pâtes | | Laitages |
| | Purée pomme de terre | Laitages | Camembert |
| | | Petit moulé nature | Fraidou |
| | Laitages | Yaourt nature | Fromage blanc |
| | Fondu président | Yaourt aromatisé | Yaourt nature |
| | Edam | Fromage blanc | Yaourt aromatisé |
| | Camembert | Camembert | |
| | Yaourt nature | Desserts | Desserts |
| | Yaourt aromatisé | Entremets caramel | Poire |
| | Fromage blanc | Pomme | Purée pomme spéculoos |
| | | Mousse au citron | Yaourt aromatisé |
| | Desserts | Riz au lait | Bouillie froment chocolat |
| | Bouillie froment fleur oranger | Tartelette pommes | Chou à la crème |
| | Kiwi | Purée de fruits | Tartelette pommes |
| | Flan chocolat | Chou à la crème | |
| | Semoule au lait | Suppléments | Suppléments |
| | Tartelette pommes | Petit pain | Petit pain |
| | Purée de fruits | 1/2 baguette | 1/2 baguette |
| | Chou à la crème | Baguette | Baguette |
| | | Baguette tradition | Baguette tradition |
| | Suppléments | Boule blanche tranchée | Boule blanche tranchée |
| | Petit pain | | Pain campagne tranché |
| | 1/2 baguette | | Pain céréales tranché |
| | Baguette | | Pain complet tranché |
| | Baguette tradition | | |
| | Boule blanche tranchée | | |

| JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| Entrées | Entrées | Entrées | Entrées |
| Pâté de foie | Salade pomme de terre échalotes | Salade fantaisie | Radis blanc rémoulade |
| Carottes râpées | Oeufs durs | Salade marco polo | Salade tourangelles |
| Potage poireaux p. de terre | Potage de légumes | Crème soubise | Potage de légumes |
| Betteraves cuites | Pâté de campagne | Pâté de campagne | Carottes râpées |
| Oeufs durs | Betteraves cuites | Betteraves cuites | Betteraves cuites |
| | Carottes râpées | Carottes râpées | Pâté de campagne |
| | Carottes râpées | Oeufs durs | Oeufs durs |
| Plats complets | Plats complets | Plats complets | Plats |
| Potée au jambonneau | Curry de lentilles et riz | Gratin poisson légumes | Poulet rôti (cuisse) |
| Haricots verts volaille | | | Filet de lieu sauce échalotes citron |
| Plats | Plats | Plats | Crêpe au jambon fromage |
| Boeuf mode | Colin d'Alaska meunière | Saucisse de Toulouse | Jambon blanc |
| Escalope de poulet au jus | Cake bleu dés poire | Omelette | Steak haché veau jus |
| Jambon blanc | Escalope de poulet au jus | Escalope de poulet au jus | |
| Steak haché veau jus | Jambon blanc | Jambon blanc | |
| | Steak haché veau jus | Steak haché veau jus | |
| Garnitures | Garnitures | Garnitures | Garnitures |
| Purée pomme de terre | Chou-fleur et romanesco | Haricots coco | Pomme de terre rissolées |
| Haricots verts | Salade verte | Epinards béchamel | Carottes au cumin |
| Pâtes | Haricots verts | Haricots verts | Salade verte |
| Pomme de terre vapeur | Pâtes | Pâtes | Haricots verts |
| | Pomme de terre vapeur | Pomme de terre vapeur | Pâtes |
| | Purée pomme de terre | Purée pomme de terre | Purée pomme de terre |
| Laitages | Laitages | Laitages | Laitages |
| Mimolette | Gouda | Petit fromage aux noix | Crème anglaise |
| Fromage frais ail fines herbes | Rondelé nature | Yaourt aromatisé | Cantal |
| Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature | Camembert |
| Yaourt aromatisé | Yaourt aromatisé | Fromage blanc | Fromage blanc |
| Fromage blanc | Fromage blanc | Camembert | Yaourt nature |
| Camembert | Camembert | | Yaourt aromatisé |
| Desserts | Desserts | Desserts | Desserts |
| Clafoutis aux pommes | Liégeois chocolat | Crème pâtissière café | Fondant chocolat pomme |
| Flan nappé caramel | Orange | Tarte aux poires | Pomme |
| Kiwi | Purée pomme ananas cannelle | Semoule au lait | Liégeois vanille |
| Tapioca lait vanille | Floraline au lait café | Purée de fruits | Riz au lait |
| Tartelette pommes | Chou à la crème | Chou à la crème | Tartelette pommes |
| Purée de fruits | Tartelette pommes | | Purée de fruits |
| Chou à la crème | | | Chou à la crème |
| Suppléments | Suppléments | Suppléments | Suppléments |
| 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 céréales tranché |
| Pain céréales tranché | Pain céréales tranché | Pain céréales tranché | Pain campagne tranché |
| Pain complet tranché | Pain complet tranché | Pain complet tranché | Pain complet tranché |