

**POUR VOUS
AIDER DANS VOS
PLANS MENUS**

Découvrez
8 semaines
de menus
réalisés par
Julie Loucheur,
diététicienne.



Quenelles de poisson, sauce avec Cantadou® Professionnel Ail et Fines Herbes

Plus d'informations sur nos produits et les recettes présentées dans les plans menus sur belfoodservice.fr

SEMAINE 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Tarte au fromage	-	Chou-fleur croquant et sauce cocktail	Émincé de fond d'artichaut et sauce fraîcheur avec Cantadou® Professionnel Nature	-
Plat	Filet de colin gratiné avec Cantadou® Professionnel Nature	Parmentier de boudin noir aux oignons	Sauté de porc au pain d'épices	Cordon bleu	Brochette de bœuf mariné
Accompagnement	Julienne de légumes	Assortiment de crudités	Navet glacé et pomme de terre	Ratatouille - semoule	Poêlée de patate douce et légumes verts avec La Vache qui rit® Nature
Produit laitier	-	Mini Roulés de Babybel®	Yaourt brassé aromatisé	-	Bleu d'auvergne
Dessert	Crème dessert vanille	Mousse chocolat blanc	-	Fruits de saison	Salade de fruits frais

SEMAINE 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de fenouil, thon et pommes	-	Carottes râpées vinaigrette aux raisins secs	-	Velouté de potiron avec La Vache qui rit® Nature
Plat	Omelette aux champignons	Quenelles de poisson en sauce avec Cantadou® Professionnel Ail et Fines Herbes	Burger des loulous avec Cantadou® Professionnel au Raïfort	Pilon de poulet sauce estragon	Filet de cabillaud citronné
Accompagnement	Pâtes aux 3 légumes	Pomme de terre au four et salade	Potatoes	Haricots beurre provençale	Épinards et riz basmati
Produit laitier	Mini Bonbel®	Fromage blanc au coulis de fruits	Petits suisses	Kiri® Malin	Camembert
Dessert	-	Compote de pomme meringuée	-	Fruits de saison	-

SEMAINE 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Concombre chèvre ciboulette	Salade de mâche au Leerdammer® Cossettes Zigzag et fruits secs	-	-	Avocat au thon
Plat	Curry d'agneau	Pané moelleux au gouda	Lasagne de jambon et endive avec Cantadou® Professionnel aux 4 Poivres	Saumon à la pomme avec Kiri® Professionnel	Lapin sauce chasseur
Accompagnement	Semoule et légumes couscous	Purée et haricots verts	-	Pommes de terre rôties au thym et salsifis	Petits pois carottes
Produit laitier	-	-	Livarot	Fromage blanc aux copeaux de chocolat	La Vache qui rit® 17,5 g
Dessert	Verrine d'automne à la poire	Chou à la crème	Smoothie banane/fraise	Fruits de saison	-

SEMAINE 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Velouté du jardin avec La Vache qui rit® Nature	-	Champignons à la crème	-	Salade au jambon et au maïs
Plat	Osso buco de volaille au maroilles	Cassoulet	Pavé de hoki avec Kiri® Professionnel	Faux-filet grillé	Œufs durs sauce soubise
Accompagnement	Frites et salade	-	Chou-fleur au lard fumé	Gratiné de poireaux avec Leerdammer® Fondu	Riz aux petits légumes
Produit laitier	Yaourt nature sucré	Kiri® Crème	-	Tomme blanche	Mini Babybel® Bio
Dessert	-	Fruits de saison	Gâteau au chocolat	Fruits de saison	-

SEMAINE 5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Roulade de volaille	Duo carottes et chou	-	-	Betteraves crues râpées
Plat	Rôti de veau au jus d'agrumes avec Cantadou® Professionnel Nature	Tagliatelles aux 2 poissons et aneth	Côte de porc au jus	Aiguillettes de volaille à la dijonnaise	Boulette de bœuf sauce tomate
Accompagnement	Fenouil en gratin et boulgour	-	Flageolets et haricots verts à l'ail	Flan de brocolis	Blé
Produit laitier	Petit suisse aromatisé	-	Leerdammer® Mini 17 g	Boursin® Tartine Ail et Fines Herbes	-
Dessert	-	Compotée de fruits rouges, chantilly au Kiri® Professionnel	Fruits de saison	Salade de fruits frais	Gâteau moelleux au citron

SEMAINE 6	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Pizza à la mozzarella	-	-	Radis beurre	-
Plat	Jambon grill sauce aurore	Œufs brouillés au chorizo	Pot-au-feu	Paupiette de dinde forestière	Filet de merlu braisé avec La Vache qui rit® Nature
Accompagnement	Purée de chou-fleur avec La Vache qui rit® Nature	Pomme de terre au four et salade	Légumes du pot	Polenta crémeuse avec Cantadou® Professionnel Nature	Endives
Produit laitier	-	Chanteneige® fouetté 25 g	Mini Babybel®	Liégeois chocolat	Yaourt à boire
Dessert	Fruits de saison	Brownies crème anglaise	Fruits de saison	-	Tarte aux poires bourdaloue

SEMAINE 7	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	-	Velouté de tomate et vermicelle	Chiffonnade de salade aux agrumes	-	Carottes râpées roquette-noisette
Plat	Mélange de céréales aux lentilles avec La Vache qui rit® Nature	Emincé de porc aux échalotes	Galopin de thon à la niçoise	Poulet façon tajine avec Cantadou® Professionnel Curry	Coquille à la bolognaise
Accompagnement	Champignons sautés	Gratin de légumes façon tartiflette avec Leerdammer® Fondu	Risotto de potiron	Poêlée méditerranéenne	-
Produit laitier	Port Salut®	-	Kiri® Chèvre	Coulommiers	Velouté aux fruits
Dessert	Gratin de fruits aux amandes caramélisées	Fruits de saison	-	Fruits de saison	-

SEMAINE 8	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	-	-	Salade d'endives mimolette, Leerdammer® Cossettes Zigzag et croûtons	Macédoine mayonnaise	Céleri rémoulade
Plat	Crêpinette de porc	Rôti de bœuf et ketchup	Fricassée de veau façon carbonara	Pavé de julienne au sésame avec Cantadou® Professionnel Nature	Brochette de dinde orientale
Accompagnement	Chou rouge aux pommes boskoop et pommes vapeur	Frites et salade	Farandole de légumes	Émincé de poireaux	Purée de carottes avec La Vache qui rit® Nature
Produit laitier	Six de Savoie®	Boursin® Tartine Ail et Fines Herbes	-	-	Fromage blanc à la vanille
Dessert	Fruits de saison	Clafoutis aux cerises	Crème dessert caramel	Fruits de saison	-