

# VOS PLANS MENUS



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

Plus d'informations sur nos produits et les recettes présentées dans les plans menus sur [belfoodservice.fr](http://belfoodservice.fr)

SEMAINE 1	Lundi	Mardi	Mercredi <b>Veggie</b>	Judi	Vendredi
Entrée	-	Céleri rémoulade au Cantadou® Professionnel Raifort	-	Velouté brocolis et épinards à La Vache qui rit® Nature	Salade d'endives aux pommes et à la mimolette
Plat	Hamburger Maison	Sauté de veau aux champignons	Chili Végétarien au Cantadou® Professionnel 4 poivres	Porc caramélisé aux épices	Brochette de poissons aux herbes
Accompagnement	Frites et assortiment de crudités	Tortis	-	Riz	Fondue de poireaux au Boursin® Cuisine
Produit laitier	La Vache qui rit® 16,66 g	Fromage blanc sur coulis de fruits	Chanteneige® 16,66 g	-	-
Dessert	Compote pomme banane	-	Fruit frais	Abricot au sirop	Fruit frais

SEMAINE 2	Lundi	Mardi <b>Veggie</b>	Mercredi	Judi	Vendredi
Entrée	Mousse d'avocat au Boursin® Cuisine	-	Betterave crue aux poires	-	Pamplemousse
Plat	Parmentier de canard aux légumes	Frittatas à la courgette et coulis de tomates	Papillons au saumon et brocolis	Escalope de poulet pané	Bœuf bourguignon
Accompagnement	-	Salade aux petits croûtons	-	Poêlée de légumes au Boursin® Cuisine	Carottes et pommes rissolées
Produit laitier	-	Mini Babybel® Bio	Kiri® Malin	Fromage blanc sucré	Port Salut® 30 g
Dessert	Fruit frais	Riz au lait	-	Salade de fruits frais	-

SEMAINE 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi <b>Veggie</b>	Vendredi
Entrée	-	Salade de fenouil	Macédoine au Cantadou® Professionnel Nature	-	Choux blancs râpés aux cubes de jambon et emmental
Plat	Fricassé de volaille aux oignons	Paëlla aux poissons	Jambon à la dijonnaise	Macaronis aux lentilles avec La Vache qui rit® Nature	Rôti de bœuf au poivre doux
Accompagnement	Choux-fleurs à la provençale	-	Pommes noisettes et gratin de blettes	-	Purée de légumes anciens à La Vache qui rit® Nature
Produit laitier	Boursin® Tartine 16,66 g	Leerdammer® Mini 17 g	-	petits suisses aux fruits	-
Dessert	Fruit frais	-	Pomme rôti au miel	Fruit frais	Liégeois chocolat

SEMAINE 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi <b>Veggie</b>
Entrée	Velouté céleris-raves poireaux à La Vache qui rit® Nature	-	Choux-fleurs sauce cocktail	Tartine savoyarde	-
Plat	Beignets de calamars à la romaine	Curry de veau	Omelette aux champignons	Filet de colin gratiné au Cantadou® Professionnel Nature et sa julienne de légumes	Comme un risotto au Boursin® Cuisine
Accompagnement	Pommes de terre rôties et flan de légumes	Haricots verts et blé	Epinards gourmands avec La Vache qui rit® Nature	-	-
Produit laitier	-	La Vache qui rit® Bio	-	Velouté aux fruits	Gouda
Dessert	Fruit frais	Crème praliné	Muffin tout choco	-	Fruit frais

SEMAINE 5	Lundi <b>Veggie</b>	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
Entrée	-	Roulade et cornichons	Salade de choux rouges croquants au Leerdammer® Zigzag	Carottes râpées au Boursin® Cuisine	-
Plat	Boulettes veggies à la napolitaine	Filet de merlu à La Vache qui rit® Nature et ses endives	Tajine de volaille aux raisins et abricots secs	Sauté d'agneau à l'ail	Paupiette de lapin à l'ancienne
Accompagnement	Coquillettes et salade verte	Pommes de terre campagnardes	Semoule	Piperade de légumes et céréales gourmandes	Poêlée forestière et gnocchis
Produit laitier	Kiri® Chèvre	Coulommiers	-	Yaourt nature sucré	Mini Babybel® Emmental
Dessert	Fruit frais	-	Smoothie ananas/banane	-	Tarte aux pommes

SEMAINE 6	Lundi <b>Veggie</b>	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
Entrée	Salade fromagère	Ecrasé de sardines au Cantadou® Professionnel Ail et Fines Herbes	-	Salade piémontaise	-
Plat	Mélange gourmand boulgour-quinua-maïs à La Vache qui rit® Nature	Rôti de porc au cheddar	Steak de bœuf grillé	Aiguillette de poulet sauce normande	Filet de cabillaud à l'aneth
Accompagnement	Fèves épicées	Rata de navets et pommes de terre	Frites - Salade	Gratin de saisis et carottes à La Vache qui rit® Nature	Mousseline de courgettes à La Vache qui rit® Nature
Produit laitier	-	-	Mini Babybel® Bio	-	Six de Savoie®
Dessert	Mousse chocolat au spéculoos	Compote pomme/framboise	Fruit frais	Entremet vanille	Fruit frais

SEMAINE 7	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi <b>Veggie</b>	Vendredi
Entrée	Salade aux agrumes	-	Concombres au Boursin® Cuisine	Velouté patates douces et carottes à La Vache qui rit® Nature	-
Plat	Emincé de bœuf au gingembre	Escalope de dinde et purée de pois cassés avec Cantadou® Professionnel Curry	Blanquette de poissons safranée	Œufs durs sauce aurore	Roulés de jambon aux poireaux
Accompagnement	Poêlée de potiron et pomme de terre	-	Riz	Petits pois à la française	Pommes vapeur
Produit laitier	Kiri® à la crème de lait	Fromage blanc vanille	-	-	Boursin® Ail et Fines Herbes 16 g
Dessert	-	Salade de fruits frais	Flan nappé caramel	Gâteau à la noisette	Fruit frais

SEMAINE 8	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi <b>Veggie</b>	Vendredi
Entrée	Quiche aux 3 fromages	Salade de champignons au Boursin® Cuisine	-	-	Trio de crudités
Plat	Pavé de hoki sauce crevette	Côte de porc sauce charcutière	Carbonara de volaille	Couscous végétarien au Cantadou® Professionnel Curry	Brochettes d'agneau au thym
Accompagnement	Purée de brocolis et choux-fleurs à La Vache qui rit® Nature	Gratin dauphinois et haricots plats	Assortiment de crudités	-	Choux rouges aux pommes et pommes de terre
Produit laitier	-	-	La Vache qui rit® Bio	Yaourt aromatisé	Mini Babybel®
Dessert	Crème caramel	Beignet à la confiture	Fruit frais	Fruit frais	-