

POUR VOUS AIDER DANS LA CONSTRUCTION DE VOS PLANS MENUS

Découvrez 3 semaines d'un plan menu réalisé par Julie Loucheur, diététicienne. Retrouvez la suite sur belfoodservice.fr



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

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	Tarte aux oignons Merlu sauce beurre blanc Ratatouille Portion de Boursin® Tartine Ile flottante	Mortadelle Omelette aux fines herbes Écrasé de pommes de terre et carottes avec La vache qui rit® Formule Plus Yaourt nature sucré Fruits de saison	Concombres à la crème Bœuf bourguignon avec La vache qui rit® Formule Plus Frites Fromage blanc coulis mangue-abricot Entremet vanille-chocolat	Maquereau au vin blanc Rôti de porc sauce aux poivres avec Cantadou® Professionnel 4 Poivres Poêlée de blettes Edam Mousse de fruits	Choux-fleurs sauce cocktail Méli-mélo de moules aux petits légumes avec Cantadou® Professionnel Curry Riz Mimolette Fruits de saison	Carottes râpées au citron Langue de boeuf sauce piquante Macaroni Portion de La vache qui rit® Salade de fruits frais	Asperges mayonnaise Lapin à la moutarde Rösti et petits-pois carottes Portion de Port Salut® Amandine aux poires
Dîner	Potage de légumes Endive flamande avec La vache qui rit® Formule Plus Pommes de terre vapeur Fromage blanc fruité Fruits de saison	Crème verte et coulis de fromage avec La vache qui rit® Formule Plus Rôti de dinde froid sauce béarnaise Taboulé Coulommiers Liégeois au café	Crème de potiron avec La vache qui rit® Formule Plus Pâtes à la bolognaise Gouda Fruits de saison	Soupe à l'ail Gratin de carottes, chou vert et poulet avec Leerdammer® Fondu Sainte-maure Tarte aux fraises	Potage paysan au lard avec La vache qui rit® Formule Plus Tarte chèvre-épinards Petit suisse Compote pomme pruneau	Velouté de poireaux Tomates farcies Cantal Ile flottante	Potage au cresson Assortiment de charcuteries et condiments Salade de crudités Pont l'évêque Gélifié chocolat
Collation	Galettes bretonnes	Tarte fine aux pommes avec La vache qui rit® Formule Plus	Biscuits roulés choco/noisette	Fruits de saison	Gâteau basque	Yaourt brassé aux fruits	Jus de fruits frais ou smoothies avec La vache qui rit® Formule Plus

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	Poireaux vinaigrette Faux-filet béarnaise Pommes de terre au four et salade Portion de Leerdammer® Crème dessert chocolat	Feuilleté à la saucisse Paupiette de dinde forestière Poêlée de légumes paysanne Portion de Bonbel® Bavarois abricot	Méli-mélo provençal Couscous poulet merguez Semoule et légumes couscous Petit suisse Ananas au sirop	Haricots et pommes de terre vinaigrette Rôti de veau au jus Gratin de romanesco à la muscade avec Leerdammer® Fondu Yaourt aromatisé Crumble aux pommes	Macédoine de légumes Cabillaud sauce choron avec Cantadou® Professionnel 4 Poivres Epinards Portion de Kiri® Crème Mousse au citron	Artichaut à la crème avec Cantadou® Professionnel Nature Boulettes de bœuf sauce tomate Riz aux courgettes Emmental Fruits de saison	Terrine de poisson Poulet façon coq au vin avec La vache qui rit® Formule Plus Gratin de pommes de terre avec La vache qui rit® Formule Plus Morbier Fraisier
Dîner	Potage aux courgettes avec La vache qui rit® Formule Plus Terrine du pêcheur Choux-fleurs Portion de Chanteneige® Cake aux fruits	Potage pois cassés et lardons avec La vache qui rit® Formule Plus Clafoutis aux petits légumes Fromage blanc Crème aux œufs	Potage de légumes Salade composée (pommes de terre, œufs, jambon) Portion de Boursin® Ail & Fines Herbes Fruits de saison	Velouté à la tomate Hachis parmentier Saint-Nectaire Salade de fruits frais	Potage crécy Quenelles de veau Poêlée de champignons à la crème Velouté aux fruits Pudding	Potage de légumes avec La vache qui rit® Formule Plus Œufs brouillés aux poivrons Tomme blanche Liégeois au chocolat	Potage choisy Croque-Monsieur Yaourt nature sucré Compote pomme poire
Collation	Fromage blanc sucré	Fruits de saison	Madeleines avec La vache qui rit® Formule Plus	Pain et fromage à tartiner au choix (ex : Kiri® Malin)	Fruits de saison	Petits beurre	Petits suisses aux fruits

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	Duo carottes-betteraves Assiette anglaise Salade piémontaise Fromage blanc Crème caramel	Brocolis vinaigrette Emincé de bœuf aux oignons Pâtes Portion de Six de Savoie® Flan pâtissier	Mousse de sardines avec La vache qui rit® Formule Plus Aiguillettes de volaille aux pruneaux Haricots beurrés Velouté aux fruits Compote pomme-vanille	Concombres vinaigrette Jambon braisé sauce madère Frites et salade Camembert Fruits de saison	Pâté de campagne et cornichons Hoki grillé, aneth et citron Poireaux à la crème Portion de Chanteneige® Poire au chocolat	Salade de cœurs de palmier Saucisses de Strasbourg Haricots blancs Yaourt nature Fruits de saison	Feuilleté au saumon Ragout d'agneau avec La vache qui rit® Formule Plus Printanière de légumes Bleu Paris Brest
Dîner	Soupe aux champignons avec La vache qui rit® Formule Plus Quiche au thon Portion de La vache qui rit® Flan nappé caramel	Crème de volaille Courgettes farcies Riz Petit suisse Fruits de saison	Crème de petits pois avec La vache qui rit® Formule Plus Steak haché sauce poivre Pommes noisettes Carré de l'est Pomme rôtie au four miel et cannelle	Velouté de poireaux Bouchée de dinde forestière avec Leerdammer® Fondu Mimolette Bavarois aux fruits rouges	Potage cultivateur Salade césar Yaourts aux fruits Riz au lait	Soupe à l'oignon avec La vache qui rit® Formule Plus Cannellonis à la bolognaise Portion de Cantafrais® Fruits de saison	Crème d'endives avec La vache qui rit® Formule Plus Ficelle picarde Maroilles Flan à la chicorée et son spéculoos
Collation	Jus de fruits ou smoothies	Pain et fromage à tartiner au choix (ex : La vache qui rit®)	Gâteau au yaourt	Fromage blanc fruité	Tarte à l'abricot	Far aux pruneaux avec La vache qui rit® Formule Plus	Fruits de saison