



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE
Régime : Sans sucre sans sel
SEMAINE N°23 : 06 JUIN 2022 AU 12 JUIN 2022

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 20 mai

Salade bicolore : carottes,
radis râpés

Salade arlequin : pdt, poivron,
maïs

Riz cantonnais : riz, dés de
jambon, petits pois, oeufs,
carotte, oignon

Sauce piquante : tomate,
cornichon, estragon

Pêlé Mêle provençal :
brunoise aubergine,
courgette, tomate, poivron
Polenta : farine de maïs

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées
Betteraves ciboulette sse	Salade bicolore sse	Concombre vinaigrette sse
Velouté de lentilles corail sse	Potage de légumes sse	Potage de poireaux sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Salade arlequin
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
		1/2 Pomelos
Plats complets	Plats complets	Plats complets
Gratin poisson légumes sse	Riz cantonnais sse	Tortis bolognaise sse
Plats	Plats	Plats
Sauté porc romarin sse	Emincé de dinde sauce tomate origan sse	Jambon blanc sse
Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus
Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus
Garnitures	Garnitures	Garnitures
Purée pomme de terre sse	Courgettes braisées sse	Haricots verts vinaigrette sse
Navets	Haricots verts	Pêlé Mêle provençal
Pâtes	Pâtes	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Haricots verts		
Laitages	Laitages	Laitages
Fromage frais nature	Petit fromage aux noix	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc
Yaourt nature	Fromage blanc	
Desserts	Desserts	Desserts
Pomme du Verger	Semoule au lait ssu	Purée pommes
Crème pâtissière fruits rouges ssu	Kiwi	Riz au lait fleur oranger ssu
Purée de fruits	Purée de fruits	Pêche
Kiwi	Pomme	Kiwi
Nectarine	Poire	Nectarine
Pêche	Pêche	Pomme
Poire	Nectarine	Poire
Tapioca au lait ssu	Floraline lait vanille ssu	
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	Pain au seigle tranché	Boule blanche tranchée
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Tomates basilic sse	Céleri sauce fromage blanc sse	Salade pomme de terre, tomate ciboulette sse	Melon
Potage de légumes sse	Velouté d'asperges sse	Potage crécý (carottes) sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs	Betteraves cuites	Oeufs durs	Taboulé
Betteraves cuites	Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
			1/2 Pomelos
Plats	Plats complets	Plats	Plats
Poulet rôti (cuisse) sse	Poêlée de légumes à la volaille sse	Rôti de porc au jus sse	Langue boeuf sauce piquante sse
Omelette sse		Steak haché veau jus sse	Saumonette sauce citron sse
Steak cru	Plats	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
Steak haché veau jus	Merlu sauce oseille sse		Steak haché veau jus
	Escalope de poulet au jus	Garnitures	Steak cru
Garnitures	Steak haché veau jus	Carottes sse	
Petits pois sse	Steak cru	Polenta crémeuse sse	Garnitures
Pomme de terre boulangères sse		Julienne de légumes	Purée brocolis sse
Pâtes	Garnitures	Haricots verts	Coquillettes sse
Haricots verts	Riz créole sse	Pâtes	Salade verte
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Laitages	Pâtes		Pâtes
Cotentin	Haricots verts	Laitages	Haricots verts
Yaourt nature		Emmental	
Fromage blanc	Laitages	Fromage blanc	Laitages
	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
Desserts	Fromage blanc		Fromage blanc
Marbré cacao ssu	Desserts	Desserts	
Poire	Nectarine	Entremets vanille ssu	Desserts
Purée de fruits	Bouillie froment cacao ssu	Abricots	Clafoutis griottes ssu
Tapioca au lait ssu	Purée de fruits	Purée de fruits	Fromage blanc nature
Nectarine	Kiwi	Floraline lait ssu	Pomme du Verger
Pêche	Pêche	Kiwi	Purée de fruits
Pomme	Pomme	Nectarine	Kiwi
Kiwi	Poire	Pomme	Nectarine
		Poire	Pêche
Suppléments	Suppléments	Pêche	Poire
Petit pain	Petit pain		Semoule au lait café ssu
1/2 baguette	1/2 baguette	Suppléments	
Baguette	Baguette	Petit pain	Suppléments
Baguette tradition	Baguette tradition	1/2 baguette	Petit pain
Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée	Baguette	1/2 baguette
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Baguette
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
		Pain de maïs tranché	Pain complet tranché
		Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché