



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°26 : 27 JUN 2022 AU 03 JUILLET 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 10 juin

*Chou-fleur à la grecque :
Chou-fleur, tomate, oignons
Salade des incas : riz, maïs,
carottes
Salade bicolore : carottes,
radis râpés
Sauce madère : base de
braisage, roux, madère
Matelote de poisson : colin,
vin blanc, fruits de mer,
champignons
Sce Vallée d'Auge : crème,
cidre, pomme, oignons
Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets
Polenta : farine de maïs
Salade pastourelle : pâte,
tomate, poivron
Salade parmentière de
poisson : pomme de terre,
poisson, petits légumes,
mayonnaise
Risotto fermier : riz, jambon,
champignons, crème*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Macédoine légumes mayo	Chou-fleur à la grecque	Salade bicolore	Salade bicolore
Taboulé	Salade des incas	Pomme de terre sauce tartare	Pomme de terre sauce tartare
Potage poireaux p. de terre	Potage courgettes	Potage de céleri	Potage de céleri
Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Pâté de campagne	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Betteraves cuites	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Pâté de campagne
Plats	Plats complets	Plats complets	Plats complets
Jambon braisé sc madère	Poêlée de haricots verts à la volaille	Lasagnes bolognaise	Lasagnes bolognaise
Colombo de volaille		Plats	Plats
Omelette	Plats	Filet colin sauce citron	Filet colin sauce citron
Jambon blanc	Boudin noir	Oeufs durs béchamel	Oeufs durs béchamel
Steak haché veau jus	Matelote de poisson	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
Garnitures	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc	Jambon blanc
Pâtes papillons	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Epinards	Steak haché veau jus	Garnitures	Garnitures
Mitonnée de légumes	Garnitures	Poêlée légumes	Poêlée légumes
Haricots verts	Purée pomme de terre	Chou-fleur et romanesco	Chou-fleur et romanesco
Purée pomme de terre	Carottes braisées	Pâtes	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts
Laitages	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Fraidou	Pâtes	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
Saint Paulin	Laitages	Laitages	Laitages
Yaourt nature	Yaourt nature	Brie	Brie
Fromage blanc	Tomme blanche	Yaourt nature	Yaourt nature
Camembert	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Desserts	Camembert	Desserts	Desserts
Entremets chocolat ssu	Desserts	Purée pomme cassis	Purée pomme cassis
Tapioca au lait ssu	Pêche	Riz au lait cacao ssu	Riz au lait cacao ssu
Pomme du Verger	Bouillie de froment café ssu	Pomme du Verger	Pomme du Verger
Purée de fruits	Purée de fruits	Pêche	Pêche
Nectarine	Nectarine	Nectarine	Nectarine
Pêche	Pomme	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	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché	Pain au seigle tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Céleri sc fromage blanc	Betteraves échalotes	Salade pastourelle	Tomate basilic
Potage de légumes	Velouté de lentilles corail	Carottes râpées	Potage crécy
Oeufs durs	Oeufs durs	Potage de légumes	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
Betteraves cuites		Betteraves cuites	Oeufs durs
	Plats	Oeufs durs	
Plats complets	Merlu sauce crustacés	Pâté de campagne	Plats complets
Boeuf Baeckoffe	Tomate farcie sauce tomate		Risotto fermier
	Crêpe au fromage	Plats complets	
Plats	Escalope de poulet au jus	Salade parmentière de poisson	Plats
Poulet sauce Vallée d'Auge	Jambon blanc		Poitrine veau farcie sauce poivre vert
Croque monsieur	Steak haché veau jus		Sauté de boeuf sauce bordelaise
Jambon blanc		Plats	Escalope de poulet au jus
Steak haché veau jus		Emincé dinde paprika	Jambon blanc
Steak cru		Chipolatas grillées	Steak haché veau jus
	Garnitures	Escalope de poulet au jus	
Garnitures	Julienne de légumes	Jambon blanc	Garnitures
Petits pois	Riz créole	Steak haché veau jus	Haricots verts
Salade verte	Courgettes au curcuma		Polenta crémeuse
Haricots verts	Haricots verts	Garnitures	Pâtes
Pâtes	Pâtes	Navets	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Lentilles	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	
	Laitages	Pomme de terre vapeur	Laitages
Laitages	Cotentin	Pâtes	Petit fromage aux noix
Gouda	Emmental	Haricots verts	Carré fromager
Fromage frais ail fines herbes	Camembert		Fromage blanc
Camembert	Fromage blanc	Laitages	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature	
Yaourt aromatisé		Fondu président	Desserts
	Desserts	Camembert	Moelleux aux pommes ssu
Desserts	Semoule au lait ssu	Fromage blanc	Abricots
Far aux abricots ssu	Nectarine		Purée de fruits
Yaourt nature	Purée de fruits	Desserts	Semoule au lait ssu
Purée de fruits	Bouillie de froment café ssu	Purée pomme fraise	Pêche
Floraline au lait fleur oranger ssu	Pêche	Fromage blanc coulis de mûre	Pomme
Pêche	Pomme	Tapioca au lait ssu	Nectarine
Pomme		Pomme	
Nectarine	Suppléments	Nectarine	Suppléments
	Petit pain	Pêche	Petit pain
Suppléments	1/2 baguette		1/2 baguette
Petit pain	Baguette	Suppléments	Baguette
1/2 baguette	Baguette tradition	Petit pain	Baguette tradition
Baguette	Boule blanche tranchée	1/2 baguette	Pain campagne tranché
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Baguette	Pain céréales tranché
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition	Pain épeautre tranché
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	
Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché	
Pain de maïs tranché		Pain complet tranché	
Pain épeautre tranché		Pain de maïs tranché	
		Pain épeautre tranché	