



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Macédoine légumes sse	Chou-fleur à la grecque sse	Salade pomme de terre vinaigrette sse
Potage poireaux pomme de terre sse	Potage courgettes sse	Potage de céleri sse
Taboulé	1/2 Pomelos	Salade bicolore
Oeufs durs	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Betteraves cuites
Betteraves cuites		Oeufs durs
	<b>Plats complets</b>	
	Poêlée de légumes à la volaille sse	
<b>Plats</b>		<b>Plats</b>
Colombo de volaille sse		Oeufs durs béchamel sse
Omelette sse	<b>Plats</b>	Filet colin sauce citron sse
Steak haché veau jus	Matelote de poisson sse	Escalope de poulet au jus
	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus
	Steak haché veau jus	
<b>Garnitures</b>		<b>Garnitures</b>
Pâtes papillons sse		Poêlée de légumes sse
Epinards sse	<b>Garnitures</b>	Chou-fleur et romanesco sse
Mitonnée de légumes	Purée pomme de terre sse	Pâtes
Haricots verts	Carottes braisées	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	
<b>Laitages</b>	Pâtes	
Emmental		<b>Laitages</b>
Yaourt nature	<b>Laitages</b>	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	
<b>Desserts</b>		<b>Desserts</b>
Entremets chocolat ssu	<b>Desserts</b>	Purée pomme cassis
Tapioca au lait ssu	Pêche	Riz au lait cacao ssu
Pomme du Verger	Bouillie de froment café ssu	Pomme du Verger
Purée de fruits	Purée de fruits	Pêche
Pêche	Nectarine	Nectarine
Nectarine	Pomme	
		<b>Suppléments</b>
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	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
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	Pain au seigle tranché	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Céleri sauce fromage blanc sse	Betteraves échalotes sse	Salade pastourelle sse	Tomate basilic sse
Potage de légumes sse	Velouté de lentilles corail sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Carottes râpées	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Betteraves cuites		Oeufs durs	Oeufs durs
<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
Boeuf façon baeckoffe sse	Merlu sauce crustacés sse	Salade parmentière poisson sse	Risotto fermier sse
	Jambon sse		<b>Plats</b>
<b>Plats</b>	Escalope de poulet au jus	<b>Plats</b>	Sauté de boeuf sauce bordelaise sse
Poulet sauce vallée d'auge sse	Steak haché veau jus	Emincé dinde paprika sse	Escalope de poulet au jus
Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus
Steak cru	Julienne de légumes sse	Steak haché veau jus	
<b>Garnitures</b>	Purée courgettes sse	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Petits pois sse	Riz créole	Navets braisés sse	Haricots verts sse
Salade verte	Courgettes au curcuma	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Haricots verts	Haricots verts	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pâtes	Haricots verts	<b>Laitages</b>
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur		Petit fromage aux noix
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Fromage blanc
Fromage frais nature	Cotentin	Yaourt nature	Yaourt nature
Fromage blanc	Emmental	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
Yaourt nature	Fromage blanc		<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>	Yaourt nature	<b>Desserts</b>	Moelleux aux pommes ssu
Far aux abricots ssu	<b>Desserts</b>	Purée pomme fraise	Abricots
Yaourt nature	Semoule au lait ssu	Fromage blanc coulis de mûre	Purée de fruits
Purée de fruits	Nectarine	Tapioca au lait ssu	Pêche
Pomme	Purée de fruits	Pomme	Pomme
Pêche	Pêche	Pêche	Nectarine
Nectarine	Pomme	Nectarine	Semoule au lait vanille ssu
Floraline au lait fleuré oranger ssu	Bouillie de froment café ssu	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	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	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché		