



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°28 : 11 JUILLET 2022 AU 17 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 24 juin**

*Salade bicolore : carottes,  
radis râpés*

*Salade italienne : pâte,  
tomate, poivron, olive*

*Chou-fleur à la grecque :*

*Chou-fleur, tomate, oignons  
Salade Marco Polo : pâtes,  
surimi, poivrons, mayonnaise*

*Rougail de saucisse :  
saucisse, sc tomate*

*Sauce angevine : crème,  
oseille, champignons,  
oignons*

*Matelote de poisson : colin,  
vin blanc, fruits de mer,  
champignons*

*Poêlée de légumes : haricots  
verts, carottes, navets*

*Pêlé Mêle provençal :  
brunoise aubergine,  
courgette, tomate, poivron*

|  | LUNDI                       | MARDI                      | MERCREDI                |
|--|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|
|  | <b>Entrées</b>              | <b>Entrées</b>             | <b>Entrées</b>          |
|  | Salade bicolore             | Concombre ciboulette       | Melon                   |
|  | Salade italienne            | Crêpe au fromage           | Potage de légumes       |
|  | Velouté de lentilles corail | Potage crécy               | 1/2 Pomelos             |
|  | 1/2 Pomelos                 | 1/2 Pomelos                | Betteraves cuites       |
|  | Betteraves cuites           | Betteraves cuites          | Oeufs durs              |
|  | Oeufs durs                  | Oeufs durs                 |                         |
|  | Pâté de campagne            | Pâté de campagne           | <b>Plats</b>            |
|  |                             |                            | Poulet rôti             |
|  | <b>Plats complets</b>       | <b>Plats complets</b>      | Quiche lorraine         |
|  | Cassiolette poisson légumes | Hachis parmentier          | Jambon blanc            |
|  |                             |                            | Steak haché veau jus    |
|  | <b>Plats</b>                | <b>Plats</b>               |                         |
|  | Rougail de saucisse         | Paupiette veau sc angevine | <b>Garnitures</b>       |
|  | Emincé dinde paprika        | Oeufs brouillés basquaise  | Printanière de légumes  |
|  | Escalope de poulet au jus   | Escalope de poulet au jus  | Salade verte            |
|  | Jambon blanc                | Jambon blanc               | Haricots verts          |
|  | Steak haché veau jus        | Steak haché veau jus       | Pâtes                   |
|  |                             |                            | Pomme de terre vapeur   |
|  | <b>Garnitures</b>           | <b>Garnitures</b>          | Purée pomme de terre    |
|  | Riz pilaf                   | Poêlée légumes             |                         |
|  | Haricots verts              | Pêlé Mêle provençal        | <b>Laitages</b>         |
|  | Pâtes                       | Haricots verts             | Brie                    |
|  | Pomme de terre vapeur       | Pâtes                      | Fraidou                 |
|  | Purée pomme de terre        | Pomme de terre vapeur      | Fromage blanc           |
|  |                             | Purée pomme de terre       | Yaourt nature           |
|  | <b>Laitages</b>             | <b>Laitages</b>            |                         |
|  | Fromage frais sel Guérande  | Yaourt nature              | <b>Desserts</b>         |
|  | Yaourt nature               | Camembert                  | Entremets vanille ssu   |
|  | Fromage blanc               | Fromage blanc              | Purée pomme verveine    |
|  | Camembert                   |                            | Nectarine               |
|  |                             |                            | Pêche                   |
|  | <b>Desserts</b>             | <b>Desserts</b>            | Pomme                   |
|  | Purée pomme mûre            | Pomme du Verger            | Riz au lait vanillé ssu |
|  | Semoule au lait ssu         | Floroline lait ssu         |                         |
|  | Nectarine                   | Purée de fruits            | <b>Suppléments</b>      |
|  | Chou à la crème             | Nectarine                  | Petit pain              |
|  | Pêche                       | Pêche                      | 1/2 baguette            |
|  | Pomme                       |                            | Baguette                |
|  |                             | <b>Suppléments</b>         | Baguette tradition      |
|  | <b>Suppléments</b>          | Petit pain                 | Boule blanche tranchée  |
|  | Petit pain                  | 1/2 baguette               | Pain campagne tranché   |
|  | 1/2 baguette                | Baguette                   | Pain céréales tranché   |
|  | Baguette                    | Baguette tradition         | Pain complet tranché    |
|  | Baguette tradition          | Pain campagne tranché      | Pain épeautre tranché   |
|  | Boule blanche tranchée      | Pain céréales tranché      |                         |
|  | Pain campagne tranché       | Pain complet tranché       |                         |
|  | Pain céréales tranché       | Pain épeautre tranché      |                         |
|  | Pain complet tranché        |                            |                         |
|  | Pain épeautre tranché       |                            |                         |

| JEUDI                          | VENDREDI                    | SAMEDI                              | DIMANCHE                        |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Entrées</b>                 | <b>Entrées</b>              | <b>Entrées</b>                      | <b>Entrées</b>                  |
| Tomate vinaigrette olives      | Macédoine légumes mayo      | Tomate vinaigrette                  | Betteraves à la menthe          |
| Chou-fleur à la grecque        | Taboulé                     | Potage de céleri                    | Salade de lentilles             |
| Potage poireaux p. de terre    | Potage de légumes           | 1/2 Pomelos                         | Potage de légumes               |
| 1/2 Pomelos                    | 1/2 Pomelos                 | Betteraves cuites                   | 1/2 Pomelos                     |
| Betteraves cuites              | Betteraves cuites           | Oeufs durs                          | Oeufs durs                      |
| Pâté de campagne               | Oeufs durs                  |                                     | Pâté de campagne                |
| Oeufs durs                     | Pâté de campagne            |                                     |                                 |
| <b>Plats complets</b>          | <b>Plats complets</b>       | <b>Plats complets</b>               | <b>Plats</b>                    |
| Blettes à la volaille          | Raviolis boeuf sauce tomate | Chili con carné et riz              | Sauté de boeuf marengo          |
|                                |                             |                                     | Matelote de poisson             |
| <b>Plats</b>                   | <b>Plats</b>                | <b>Plats</b>                        | Escalope de poulet au jus       |
| Palette de porc sauce basilic  | Colin meunière              | Jambon sauce porto                  | Jambon blanc                    |
| Omelette                       | Escalope porc à la sauge    | Feuilletés au fromage               | Steak haché veau jus            |
| Escalope de poulet au jus      | Escalope de poulet au jus   | Escalope de poulet au jus           |                                 |
| Jambon blanc                   | Jambon blanc                | Jambon blanc                        |                                 |
| Steak haché veau jus           | Steak haché veau jus        | Steak haché veau jus                |                                 |
|                                |                             |                                     | <b>Garnitures</b>               |
| <b>Garnitures</b>              | <b>Garnitures</b>           | <b>Garnitures</b>                   | Pâtes tortis                    |
| Courgettes                     | Purée de carottes           | Petits pois                         | Pomme de terre et carottes      |
| Pommes de terre boulangères    | Navets persillés            | Salade verte                        | Carottes braisées               |
| Haricots verts                 | Haricots verts              | Haricots verts                      | Haricots verts vinaigrette      |
| Pâtes                          | Pâtes                       | Pâtes                               | Pomme de terre vapeur           |
| Purée pomme de terre           | Pomme de terre vapeur       | Pomme de terre vapeur               | Purée pomme de terre            |
|                                |                             |                                     | <b>Laitages</b>                 |
| <b>Laitages</b>                | <b>Laitages</b>             | <b>Laitages</b>                     | Petit fromage aux noix          |
| Fromage frais ail fines herbes | Bûchette mi-chèvre          | Gouda                               | Yaourt nature                   |
| Mimolette                      | Cotentin                    | Fondu président                     | Fromage blanc                   |
| Yaourt nature                  | Camembert                   | Camembert                           | Camembert                       |
| Fromage blanc                  | Fromage blanc               | Fromage blanc                       |                                 |
| Camembert                      | Yaourt nature               | Yaourt nature                       | <b>Desserts</b>                 |
|                                |                             |                                     | Fondant chocolat courgettes ssu |
| <b>Desserts</b>                | <b>Desserts</b>             | <b>Desserts</b>                     | Fromage blanc nature            |
| Clafoutis pêches ssu           | Riz au lait ssu             | Crème pâtissière rhum ssu           | Pomme du Verger                 |
| Bouillie froment cacao ssu     | Pêche                       | Nectarine                           | Purée de fruits                 |
| Abricots                       | Purée de fruits             | Purée de fruits                     | Bouillie de froment café ssu    |
| Purée de fruits                | Pomme                       | Floraline au lait fleur oranger ssu | Nectarine                       |
| Nectarine                      | Nectarine                   | Pêche                               | Pêche                           |
| Pêche                          | Tapioca au lait ssu         | Pomme                               |                                 |
| Pomme                          |                             |                                     | <b>Suppléments</b>              |
|                                | <b>Suppléments</b>          | <b>Suppléments</b>                  | Petit pain                      |
| <b>Suppléments</b>             | Petit pain                  | Petit pain                          | 1/2 baguette                    |
| Petit pain                     | 1/2 baguette                | 1/2 baguette                        | Baguette                        |
| 1/2 baguette                   | Baguette                    | Baguette                            | Baguette tradition              |
| Baguette                       | Baguette tradition          | Baguette tradition                  | Pain campagne tranché           |
| Baguette tradition             | Boule blanche tranchée      | Baguette tradition                  | Pain céréales tranché           |
| Pain campagne tranché          | Pain campagne tranché       | Pain campagne tranché               | Pain complet tranché            |
| Pain céréales tranché          | Pain épeautre tranché       | Pain céréales tranché               | Pain épeautre tranché           |
| Pain complet tranché           | Pain céréales tranché       | Pain complet tranché                |                                 |
| Pain de maïs tranché           | Pain complet tranché        | Pain de maïs tranché                |                                 |
| Pain épeautre tranché          |                             | Pain épeautre tranché               |                                 |