



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°29 : 18 JUILLET 2022 AU 24 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 01 juillet**

*Potage carmen : pomme de*

*terre, poivrons, tomate*

*Semoule fantaisie : semoule,*

*tomate, maïs*

*Salade riz niçoise : riz,*

*tomate, olive noire, basilic,*

*oignon*

*Salade parisienne : pomme*

*de terre, tomate, jambon,*

*cornichon, ciboulette*

*Salade camarguaise : riz,*

*tomate, poivron, olive,*

*cornichon*

*Pizza royale : tomate, jambon*

*blanc, fromage*

*Sauce Mornay : béchamel,*

*jaune d'œuf, fromage*

*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>
	Carottes râpées	Semoule fantaisie	Salade riz niçoise
	Macédoine légumes mayo	Potage de légumes	Betteraves à l'ail
	Potage carmen	1/2 Pomelos	Potage crécy
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
	Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs		Pâté de campagne
	Betteraves cuites	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
		Chipolatas grillées	Coquillettes printanières à la volaille
	<b>Plats</b>	Boeuf aux olives	
	Tomate farcie sauce tomate	Cake au poisson coriandre citron vert	<b>Plats</b>
	Sauté dinde romarin	Escalope de poulet au jus	Omelette
	Pizza royale	Jambon blanc	Rognons de porc sauce bordelaise
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jambon blanc
	Jambon blanc		Steak haché veau jus
		<b>Garnitures</b>	Escalope de poulet au jus
	<b>Garnitures</b>	Purée pomme de terre	
	Riz créole	Navets	<b>Garnitures</b>
	Ratatouille	Salade verte	Haricots beurre curcuma
	Julienne de légumes	Haricots verts	Pomme de terre rissolées
	Purée pomme de terre	Pâtes	Pâtes
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
	Pomme de terre vapeur		
	Pâtes	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
		Yaourt nature	Emmental
	<b>Laitages</b>	Fromage frais sel Guérande	Rondelé nature
	Fraidou	Camembert	Yaourt nature
	Gouda	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc		Camembert
	Camembert	<b>Desserts</b>	
	Yaourt nature	Purée pomme cerises	<b>Desserts</b>
		Fromage blanc nature	Entremets vanille ssu
	<b>Desserts</b>	Riz au lait ssu	Abricots
	Pêche	Pomme	Purée de fruits
	Floraline lait ssu	Pêche	Semoule au lait ssu
	Purée de fruits	Nectarine	Pomme
	Pomme		Pêche
	Nectarine	<b>Suppléments</b>	Nectarine
	Semoule au lait vanille ssu	Petit pain	
		1/2 baguette	<b>Suppléments</b>
	<b>Suppléments</b>	Baguette	Petit pain
	Petit pain	Baguette tradition	1/2 baguette
	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Baguette
	Baguette	Pain céréales tranché	Baguette tradition
	Baguette tradition	Pain complet tranché	Boule blanche tranchée
	Boule blanche tranchée	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
	Pain campagne tranché		Pain céréales tranché
	Pain céréales tranché		Pain complet tranché
	Pain complet tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Courgettes, poivrons origan	Concombre à la crème	Melon	Tomate échalotes
Pâté de campagne	Potage courgettes	Crème de céleri	Haricots verts V
Potage de légumes	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Potage de légumes
Oeufs durs	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Oeufs durs	Pâté de campagne
Betteraves cuites			1/2 Pomelos
			Betteraves cuites
<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
Salade parisienne (froid)	Salade camarguaise (froid)	Poulet sauce Vallée d'Auge	Parmentier de poisson
		Oeufs durs sauce tomate	
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Jambon blanc	<b>Plats</b>
Boulettes boeuf provençale	Filet colin sauce citron	Steak haché veau jus	Rôti porc sauce paprika
Tarte au fromage	Croque monsieur		Jambon blanc
Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus
Jambon blanc	Jambon blanc	Pâtes tortis	Escalope de poulet au jus
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Pêlé Mêle provençal	
		Haricots plats à l'ail	<b>Garnitures</b>
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Haricots verts	Mitonnée de légumes
Lentilles	Carottes braisées	Pomme de terre vapeur	Céleris braisés
Poêlée légumes	Salade verte	Purée pomme de terre	Haricots verts
Epinards	Haricots verts		Pâtes
Haricots verts	Pâtes	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pavé 1/2 sel	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Yaourt nature	
Purée pomme de terre		Fromage blanc	<b>Laitages</b>
	<b>Laitages</b>	Camembert	Brie
<b>Laitages</b>	Fromage frais ail fines herbes		Fondu président
Coulommiers	Bûchette mi-chèvre	<b>Desserts</b>	Yaourt nature
Yaourt nature	Camembert	Purée pommes	Fromage blanc
Fromage blanc	Fromage blanc	Bouillie froment ssu	
	Yaourt nature	Nectarine	<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>		Pêche	Far aux abricots ssu
Oeufs au lait ssu	<b>Desserts</b>	Pomme	Pomme du Verger
Purée pomme menthe	Semoule au lait ssu		Purée de fruits
Bouillie froment vanillée ssu	Pêche	<b>Suppléments</b>	Nectarine
Nectarine	Purée de fruits	Petit pain	Pêche
Pêche	Tapioca au lait ssu	1/2 baguette	Floraline au cacao ssu
Pomme	Pomme	Baguette	
	Nectarine	Baguette tradition	<b>Suppléments</b>
<b>Suppléments</b>		Pain campagne tranché	Petit pain
Petit pain	<b>Suppléments</b>	Pain céréales tranché	1/2 baguette
1/2 baguette	Petit pain	Pain complet tranché	Baguette
Baguette	1/2 baguette	Pain de maïs tranché	Baguette tradition
Baguette tradition	Baguette	Pain épeautre tranché	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Baguette tradition		Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Boule blanche tranchée		Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain campagne tranché		Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché		
Pain épeautre tranché	Pain complet tranché		