



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°40 : 03 OCTOBRE 2022 AU 09 OCTOBRE 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 16 septembre

Potage parmentier : PDT,
poireaux, crème

Chou-blanc à la japonaise :
vinaigrette sauce soja

Sauce chasseur : carotte,
oignons, champignons

Sce armoricaine : crème
fraîche, tomate, fumet

crustacé, oignons

Sauce à la diable : roux,
sauce moutarde, tomate

Charcutière : moutarde,
tomate, cornichon

Polenta : farine de maïs

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

Sce aurore : crème, fumet

poisson, tomate, oignons

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Duo chou rouge et blanc sse	Salade de lentilles sse	Macédoine légumes sse	Macédoine légumes sse
Potage parmentier sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse	Potage crécy (carottes) sse
Taboulé	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs			
Plats	Plats	Plats	Plats
Steak haché veau jus sse	Sauté de dinde au cidre sse	Rôti de porc au jus sse	Rôti de porc au jus sse
Oeufs brouillés sse	Colin sauce aurore sse	Boeuf mode sse	Boeuf mode sse
Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Pâtes papillons sse	Jardinière de légumes sse	Haricots verts sse	Haricots verts sse
Endives béchamel sse	Courgettes braisées sse	Riz créole sse	Riz créole sse
Navets	Haricots verts	Salade verte	Salade verte
Haricots verts	Pâtes	Pâtes	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Purée pomme de terre sse		
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Emmental	Yaourt nature	Fromage frais nature	Fromage frais nature
Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Yaourt nature
Fromage blanc		Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Entremets vanille	Purée pomme cannelle	Semoule lait rhum raisins	Semoule lait rhum raisins
Kivi	Flan chocolat	Pomme du Verger	Pomme du Verger
Crème dessert caramel	Poire	Liégeois café	Liégeois café
Riz au lait café	Bouillie froment fleur oranger	Tapioca lait vanille	Tapioca lait vanille
Tartelette pommes	Chou à la crème	Tartelette pommes	Tartelette pommes
Purée de fruits	Tartelette pommes	Purée de fruits	Purée de fruits
Chou à la crème		Chou à la crème	Chou à la crème
	Suppléments	Suppléments	Suppléments
Suppléments	Petit pain	Petit pain	Petit pain
Petit pain	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre
Petit sucre poudre	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
1/2 baguette	Baguette	Baguette	Baguette
Baguette	Baguette tradition	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Baguette tradition
Boule blanche tranchée	Pain céréales tranché	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain au seigle 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
Betteraves vinaigrette sse	Salade de perles petits légumes sse	Carottes râpées orange sse	Concombre vinaigrette sse
Potage de légumes sse	Velouté de potiron sse	Potage à l'oseille sse	Potage céleri carottes sse
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Plats	Plats complets	Plats	Plats
Poulet rôti sse	Risotto de volaille sse	Escalope porc au jus sse	Cuisse de pintade au jus sse
Jambon blanc sse		Merlu sauce crème sse	Emincé porc au jus sse
Steak haché veau jus		Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
		Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Garnitures	Plats	Garnitures	Garnitures
Carottes, chou-fleur et curcuma sse	Filet lieu beurre citron sse	Purée pomme de terre sse	Petits pois fermiers sse
Pomme de terre vapeur sse	Escalope de poulet au jus	Poêlée de légumes sse	Pâtes macaronis sse
Haricots verts	Steak haché veau jus	Haricots verts	Haricots verts
Pâtes		Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Garnitures	Pomme de terre vapeur	
Laitages	Poireaux béchamel sse		Laitages
Cotentin	Haricots verts		Yaourt nature
Yaourt aromatisé	Pâtes	Laitages	Yaourt aromatisé
Yaourt nature	Pomme de terre vapeur	Fromage frais nature	Fromage blanc
Fromage blanc		Yaourt nature	
	Laitages	Yaourt aromatisé	
Desserts	Emmental	Fromage blanc	Desserts
Clafoutis aux quetsches	Fromage blanc		Tarte normande
Orange	Yaourt nature		Flan nappé caramel
Flan vanille	Yaourt aromatisé	Desserts	Pomme entière cuite au four
Riz au lait caramel		Purée pomme myrtille	Tapioca lait chocolat
Tartelette pommes	Desserts	Kiwi	Purée de fruits
Purée de fruits	Pomme du Verger	Mousse au chocolat	Chou à la crème
Chou à la crème	Entremets citron	Floraline au lait	
	Fromage blanc miel	Tartelette pommes	Suppléments
Suppléments	Semoule au lait café	Chou à la crème	Petit pain
Petit pain	Tartelette pommes		Petit sucre poudre
Petit sucre poudre	Purée de fruits	Suppléments	1/2 baguette
1/2 baguette	Chou à la crème	Petit pain	Baguette
Baguette		Petit sucre poudre	Baguette tradition
Baguette tradition	Suppléments	1/2 baguette	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Petit pain	Baguette	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Petit sucre poudre	Baguette tradition	Pain complet tranché
Pain complet tranché	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché	Baguette	Pain céréales tranché	
	Baguette tradition	Pain complet tranché	
	Boule blanche tranchée	Pain de maïs tranché	
	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	
	Pain céréales tranché		
	Pain complet tranché		
	Pain épeautre tranché		