



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

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*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Duo de chou V	Salade de lentilles	Pâté de foie
	Taboulé	Céleri sauce fromage blanc	Potage crécy
	Potage parmentier	Potage de légumes	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs
	Pâté de campagne	Oeufs durs	
	Oeufs durs	Pâté de campagne	
			Plats
	Plats	Plats	Palette porc diable
	Paupiette veau sauce chasseur	Sauté dinde au cidre	Boeuf mode
	Oeufs brouillés	Crêpe fruits de mer	Croisillons aux champignons
	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
			Garnitures
	Garnitures	Garnitures	Haricots verts
	Pâtes papillons	Jardinière légumes	Riz créole
	Navets	Purée pomme de terre	Salade verte
	Endives béchamel	Courgettes	Pâtes
	Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Purée pomme de terre	Pâtes	
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Laitages
			Tomme blanche
	Laitages	Laitages	Fromage frais ail fines herbes
	Gouda	Yaourt nature	Camembert
	Pavé 1/2 sel	Camembert	Fromage blanc
	Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt nature
	Fromage blanc		
	Camembert	Desserts	Desserts
		Purée pomme cannelle	Semoule au lait ssu
	Desserts	Poire	Pomme du Verger
	Entremets vanille ssu	Bouillie froment oranger ssu	Purée de fruits
	Riz au lait café ssu	Pomme	Tapioca lait vanille ssu
	Kiwi	Kiwi	Poire
	Purée de fruits		Kiwi
	Pomme	Suppléments	Suppléments
	Poire	Petit pain	Petit pain
		1/2 baguette	1/2 baguette
	Suppléments	Baguette	Baguette
	Petit pain	Baguette tradition	Baguette tradition
	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Baguette tradition
	Baguette	Pain céréales tranché	Boule blanche tranchée
	Baguette tradition	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
	Boule blanche tranchée	Pain au seigle tranché	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
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Betteraves cuites	Salade de perles aux petits légumes	Carottes râpées à l'orange	Concombre vinaigrette
Potage de légumes	Chou blanc à la japonaise	Salade pâtes basilic	Potage céleri carottes
1/2 Pomelos	Velouté potiron	Potage à l'oseille	1/2 Pomelos
Oeufs durs	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs
Plats complets	Oeufs durs	Pâté de campagne	Plats complets
Poêlée de pomme de terre à la strasbourgeoise	Pâté de campagne		Macaroni façon carbonara
	Plats complets	Plats complets	Plats
Plats	Risotto de volaille	Choucroute	Cuisse pintade au jus
Poulet rôti (cuisse)		Plats	Merlu sauce crevette
Boulettes agneau au jus	Plats	Omelette	Escalope de poulet au jus
Jambon blanc	Filet de colin au beurre citron	Caroline au fromage	Jambon blanc
Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus
	Jambon blanc	Jambon blanc	
Garnitures	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Garnitures
Carottes, chou-fleur, curcuma	Garnitures		Petits pois fermiers
Haricots blancs	Poireaux béchamel	Garnitures	Riz au curry
Haricots verts	Polenta crémeuse	Epinards à la crème	Haricots verts
Pâtes	Haricots verts	Poêlée légumes	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	Pommes de terre vapeur	Pâtes	
	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Laitages
Laitages	Laitages	Purée pomme de terre	Fromage frais sel Guérande
Cotentin	Emmental		Yaourt nature
Yaourt nature	Fondu président	Laitages	Fromage blanc
Fromage blanc	Camembert	Fraidou	Camembert
Camembert	Fromage blanc	Saint Paulin	
	Yaourt nature	Yaourt nature	Desserts
Desserts	Fromage blanc	Fromage blanc	Moelleux citron menthe ssu
Clafoutis quetsches ssu	Yaourt nature	Camembert	Pomme entière four cannelle ssu
Orange	Desserts		Purée de fruits
Purée de fruits	Pomme du Verger	Desserts	Pomme
Riz au lait ssu	Fromage blanc nature	Purée pomme myrtille	Poire
Kiwi	Purée de fruits	Yaourt nature	Kiwi
Pomme	Semoule au lait café ssu	Kiwi	Orange
Poire	Poire	Floraline lait ssu	Tapioca lait cacao ssu
	Kiwi	Pomme	
Suppléments	Orange	Poire	Suppléments
Petit pain		Orange	Petit pain
1/2 baguette	Suppléments		1/2 baguette
Baguette	Petit pain	Suppléments	Baguette
Baguette tradition	1/2 baguette	Petit pain	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Baguette	1/2 baguette	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Baguette tradition	Baguette	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Boule blanche tranchée	Baguette tradition	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché
	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	
	Pain complet tranché	Pain complet tranché	
	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	
		Pain épeautre tranché	