



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre 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
fraiche, 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
	Duo chou rouge et blanc sse	Salade de lentilles sse	Macédoine légumes sse
	Potage parmentier sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
	Taboulé	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs		
	Plats	Plats	Plats
	Steak haché veau jus sse	Sauté de dinde au cidre sse	Rôti de porc au jus sse
	Oeufs brouillés sse	Colin sauce aurore sse	Boeuf mode sse
	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
		Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Pâtes papillons sse	Jardinière de légumes sse	Haricots verts sse
	Endives béchamel sse	Purée pomme de terre sse	Riz créole sse
	Navets	Haricots verts	Salade verte
	Haricots verts	Pâtes	Pâtes
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
		Courgettes braisées sse	
	Laitages	Laitages	Laitages
	Emmental	Yaourt nature	Fromage frais nature
	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc		Yaourt nature
	Desserts	Desserts	Desserts
	Entremets vanille ssu	Purée pomme cannelle	Semoule au lait ssu
	Riz au lait café ssu	Poire	Pomme du Verger
	Kiwi	Bouillie froment oranger ssu	Purée de fruits
	Purée de fruits	Kiwi	Tapioca lait vanille ssu
	Pomme	Orange	Orange
	Poire	Pomme	Poire
			Kiwi
	Suppléments	Suppléments	Suppléments
	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	Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée
	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Pain complet tranché	Pain au seigle tranché	Pain complet 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
Pomme de terre vapeur		Pomme de terre vapeur	
Laitages	Garnitures	Laitages	Laitages
Cotentin	Poireaux béchamel sse	Fromage frais nature	Yaourt nature
Yaourt nature	Haricots verts	Yaourt nature	Fromage blanc
Fromage blanc	Pâtes	Fromage blanc	
	Pomme de terre vapeur		
Desserts	Laitages	Desserts	Desserts
Clafoutis quetsches ssu	Emmental	Purée pomme myrtille	Moelleux citron ssu
Orange	Fromage blanc	Floraline lait ssu	Pomme entière four cannelle ssu
Purée de fruits	Yaourt nature	Kiwi	Purée de fruits
Riz au lait ssu		Tartelette pommes	Tapioca lait cacao ssu
Pomme		Chou à la crème	Pomme
Poire		Orange	Poire
Kiwi		Poire	Orange
		Pomme	Kiwi
Suppléments	Desserts	Suppléments	Suppléments
Petit pain	Pomme du Verger	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	Fromage blanc nature	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Purée de fruits	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Semoule au lait café ssu	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Orange	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Poire	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Kiwi	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché		Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
		Pain épeautre tranché	