



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°41 : 10 OCTOBRE 2022 AU 16 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 23 septembre

Semaine du goût : balade
autumnales et légumes oubliés

Salade pastourelle : pâte,
tomate, poivron

Salade Marco polo : pâte,
poivron, surimi

Sauce grand-mère : crème,
lardons, oignons,
champignons

Potage dubarry : chou-feur,
crème

Sauce forestière : roux,
champignons, oignon

Bordelaise : vin rouge,
échalotes et oignons

Mitonnée d'automne :
chou-fleur, panais, carottes

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Chou-fleur sauce au raifort	Carottes et radis blancs	Pâté de campagne
	Salade pastourelle	Pomme de terre sauce tartare	Potage de légumes
	Velouté au butternut	Potage carottes cumin	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	Plats
			Emincé dinde sauce crème
	Plats complets	Plats complets	Chou farci
	Hachis parmentier	Raviolis boeuf sauce tomate	Clafoutis tomate mozzarella
			Escalope de poulet au jus
	Plats	Plats	Steak haché veau jus
	Cake bleu dés poire	Jambonneau	Jambon blanc
	Escalope de poulet au jus	Oeufs brouillés champignons	
	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Garnitures
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Blettes persillées
		Jambon blanc	Riz créole
	Garnitures		Epinards béchamel
	Julienne de légumes fenouil	Garnitures	Haricots verts
	Salade verte	Lentilles	Pâtes
	Haricots verts	Endives braisées	Pomme de terre vapeur
	Pâtes	Haricots verts	Purée pomme de terre
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	
	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Laitages
		Purée pomme de terre	Yaourt nature
	Laitages		Tomme blanche
	Yaourt nature	Laitages	Fromage blanc
	Mimolette	Rondelé nature	Camembert
	Fromage blanc	Emmental	
	Camembert	Camembert	Desserts
		Fromage blanc	Semoule au lait café ssu
	Desserts	Yaourt nature	Kiwi
	Entremets café ssu		Purée de fruits
	Orange	Desserts	Poire
	Purée de fruits	Fromage blanc nature	Pomme
	Riz au lait ssu	Poire	Orange
	Poire	Purée de fruits	
	Pomme	Tapioca lait vanille ssu	Suppléments
	Kiwi	Pomme	Petit pain
		Orange	1/2 baguette
	Suppléments	Kiwi	Baguette
	Petit pain		Baguette tradition
	1/2 baguette	Suppléments	Boule blanche tranchée
	Baguette	Petit pain	Pain campagne tranché
	Baguette tradition	1/2 baguette	Pain céréales tranché
	Boule blanche tranchée	Baguette	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Baguette tradition	Pain épeautre tranché
	Pain campagne 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
Chou rouge V	Céleri rémoulade	Poireaux V	Tartare légumes fromage frais
Betteraves ciboulette	Salade marco polo	Potage dubarry	Salade de perles citron coriandre
Potage poireaux	Potage de légumes	1/2 Pomelos	Potage de légumes
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Pâté de campagne	Betteraves cuites	Oeufs durs	Betteraves cuites
Oeufs durs	Oeufs durs	Pâté de campagne	Oeufs durs
	Pâté de campagne		Pâté de campagne
Plats	Plats complets	Plats	Plats complets
Rôti porc au jus	Salsifis à la parisienne	Poulet sauce forestière	Poêlée légumes à la volaille
Sauté de boeuf grand-mère		Rognons de boeuf sauce bordelaise	
Tarte au fromage	Plats	Omelette	Plats
Escalope de poulet au jus	Merlu sc oseille	Jambon blanc	Sauté de porc sauce chasseur
Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Emincé dinde sauce aurore
Jambon blanc	Steak haché veau jus		Escalope de poulet au jus
	Jambon blanc	Garnitures	Jambon blanc
Garnitures		Navets	Steak haché veau jus
Haricots beurre	Garnitures	Purée pomme de terre	
Coquillettes	Riz créole	Petits pois	Garnitures
Salade verte	Mitonnée d'automne	Pomme de terre vapeur	Carottes champignons persil
Purée pomme de terre	Haricots verts	Pâtes	Pâtes tortis
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur		Pomme de terre vapeur
Laitages	Purée pomme de terre	Laitages	Purée pomme de terre
Coulommiers		Pavé 1/2 sel	
Fondu président	Laitages	Bleu	Laitages
Fromage blanc	Edam	Camembert	Fromage frais ail fines herbes
Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc	Bûchette mi-chèvre
	Fromage blanc	Yaourt nature	Camembert
Desserts	Camembert	Desserts	Fromage blanc
Fondant potiron chocolat ssu	Desserts	Purée pommes	Yaourt nature
Purée pomme 4 épices	Oeufs au lait ssu	Riz au lait rhum ssu	
Bouillie froment ssu	Tapioca au lait ssu	Kiwi	Desserts
Kiwi	Poire	Orange	Moelleux citron ssu
Orange	Purée de fruits	Poire	Pomme du Verger
Poire	Kiwi	Pomme	Purée de fruits
Pomme	Orange		Poire
	Pomme	Suppléments	Kiwi
Suppléments		Petit pain	Orange
Petit pain	Suppléments	1/2 baguette	Bouillie froment cacao ssu
1/2 baguette	Petit pain	Baguette	
Baguette	1/2 baguette	Baguette tradition	Suppléments
Baguette tradition	Baguette	Pain campagne tranché	Petit pain
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché	1/2 baguette
Pain céréales tranché	Boule blanche tranchée	Pain complet tranché	Baguette
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Baguette tradition
Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché		Pain céréales tranché
	Pain épeautre tranché		Pain complet tranché
			Pain épeautre tranché