



# 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	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	<b>Plats</b>
			Emincé dinde sauce crème
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	Chou farci
	Hachis parmentier	Raviolis boeuf sauce tomate	Clafoutis tomate mozzarella
			Escalope de poulet au jus
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	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	<b>Garnitures</b>
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Blettes persillées
		Jambon blanc	Riz créole
	<b>Garnitures</b>		Epinards béchamel
	Julienne de légumes fenouil	<b>Garnitures</b>	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	<b>Laitages</b>
		Purée pomme de terre	Yaourt nature
	<b>Laitages</b>		Tomme blanche
	Yaourt nature	<b>Laitages</b>	Fromage blanc
	Mimolette	Rondelé nature	Camembert
	Fromage blanc	Emmental	
	Camembert	Camembert	<b>Desserts</b>
		Fromage blanc	Semoule au lait café ssu
	<b>Desserts</b>	Yaourt nature	Kiwi
	Entremets café ssu		Purée de fruits
	Orange	<b>Desserts</b>	Poire
	Purée de fruits	Fromage blanc nature	Pomme
	Riz au lait ssu	Poire	Orange
	Poire	Purée de fruits	
	Pomme	Tapioca lait vanille ssu	<b>Suppléments</b>
	Kiwi	Pomme	Petit pain
		Orange	1/2 baguette
	<b>Suppléments</b>	Kiwi	Baguette
	Petit pain		Baguette tradition
	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	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
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Chou rouge V	Céleri rémoulade	Poireaux V	Tartare légumes fromage frais ciboulette
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
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
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	<b>Plats</b>	Omelette	
Escalope de poulet au jus	Merlu sc oseille	Jambon blanc	
Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	
Jambon blanc	Steak haché veau jus		
	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>	<b>Plats</b>
<b>Garnitures</b>		Navets	Sauté de porc sauce chasseur
Haricots beurre	<b>Garnitures</b>	Purée pomme de terre	Emincé dinde sauce aurore
Coquillettes	Riz créole	Petits pois	Escalope de poulet au jus
Salade verte	Mitonnée d'automne	Pomme de terre vapeur	Jambon blanc
Purée pomme de terre	Haricots verts	Pâtes	Steak haché veau jus
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts	
	Pomme de terre vapeur		<b>Garnitures</b>
<b>Laitages</b>	Purée pomme de terre	<b>Laitages</b>	Carottes champignons persil
Coulommiers		Pavé 1/2 sel	Pâtes tortis
Fondou président	<b>Laitages</b>	Bleu	Haricots verts
Fromage blanc	Edam	Camembert	Pomme de terre vapeur
Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc	Purée pomme de terre
	Fromage blanc	Yaourt nature	
<b>Desserts</b>	Camembert	<b>Desserts</b>	<b>Laitages</b>
Fondant pommes chocolat ssu		Purée pommes	Fromage frais ail fines herbes
	<b>Desserts</b>	Riz au lait rhum ssu	Bûchette mi-chèvre
Purée pomme 4 épices	Oeufs au lait ssu	Kiwi	Camembert
Bouillie froment ssu	Tapioca au lait ssu	Orange	Fromage blanc
Kiwi	Poire	Poire	Yaourt nature
Orange	Purée de fruits	Pomme	
Poire	Kiwi		<b>Desserts</b>
Pomme	Orange		Moelleux citron menthe ssu
	Pomme	<b>Suppléments</b>	Pomme du Verger
<b>Suppléments</b>		Petit pain	Purée de fruits
Petit pain	<b>Suppléments</b>	1/2 baguette	Poire
1/2 baguette	Petit pain	Baguette	Kiwi
Baguette	1/2 baguette	Baguette tradition	Orange
Baguette tradition	Baguette	Pain campagne tranché	Bouillie froment cacao ssu
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché	
Pain céréales tranché	Boule blanche tranchée	Pain complet tranché	<b>Suppléments</b>
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Petit pain
Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	1/2 baguette
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché		Baguette
	Pain épeautre tranché		Baguette tradition
			Pain campagne tranché
			Pain céréales tranché
			Pain complet tranché
			Pain épeautre tranché