



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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 vinaigrette sse	Carotte et radis blanc sse	Macédoine légumes sse
	Velouté aux butternut sse	Potage carottes cumin sse	Potage de légumes sse
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
	Hachis parmentier sse	Steak haché veau jus sse	Sauté dinde crème sse
		Oeufs brouillés champignons sse	Clafoutis à la tomate sse
	<b>Plats</b>	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
	Cake aux légumes sse		Steak haché veau jus
	Escalope de poulet au jus		
	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
		Lentilles sse	Blettes ail persil sse
	<b>Garnitures</b>	Pâtes	Epinards béchamel sse
	Salade verte	Haricots verts	Riz créole
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
	Julienne de légumes fenouil	Endives braisées	Pâtes
	Pâtes		Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
		Emmental	Yaourt nature
	<b>Laitages</b>	Fromage blanc	Fromage blanc
	Yaourt nature	Yaourt nature	
	Fromage blanc		<b>Desserts</b>
		<b>Desserts</b>	Fromage blanc nature
	<b>Desserts</b>	Fromage blanc nature	Poire
	Entremets café ssu	Poire	Purée de fruits
	Orange	Purée de fruits	Tapioca lait vanille ssu
	Purée de fruits	Pomme	Orange
	Riz au lait ssu	Pomme	Kiwi
	Poire	Orange	
	Pomme	Kiwi	<b>Suppléments</b>
	Kiwi		Petit pain
		<b>Suppléments</b>	1/2 baguette
	<b>Suppléments</b>	Petit pain	Baguette
	Petit pain	1/2 baguette	Baguette tradition
	1/2 baguette	Baguette	Boule blanche tranchée
	Baguette	Baguette tradition	Pain campagne tranché
	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
	Boule blanche tranchée	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	
	Pain campagne 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 vinaigrette sse	Céleri vinaigrette sse	Poireaux vinaigrette sse	Tartare de légumes fromage frais sse
Potage de poireaux sse	Potage de légumes sse	Potage dubarry sse	Potage de légumes sse
Betteraves ciboulette	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
Rôti de porc au jus sse	Merlu sauce oseille sse	Poulet sauce forestière sse	Poêlée de légumes à la volaille sse
Sauté de boeuf grand-mère sse	Emincé porc au jus sse	Omelette sse	
Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus		
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Plats</b>
Haricots beurre	Riz créole sse	Purée pomme de terre sse	Sauté porc au jus sse
Coquillettes	Mitonnée d'automne sse	Petits pois sse	Escalope de poulet au jus
Salade verte	Haricots verts	Navets	Steak haché veau jus
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur	
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	<b>Garnitures</b>
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Carottes et champignons sse
Fromage frais nature	Yaourt nature	Petit fromage aux noix	Pâtes tortis sse
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc	Haricots verts
Yaourt nature		Yaourt nature	Pomme de terre vapeur
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Laitages</b>
Fondant pommes chocolat ssu	Oeufs au lait ssu	Purée pommes	Yaourt nature
Purée pomme 4 épices	Tapioca au lait ssu	Riz au lait rhum ssu	Fromage blanc
Bouillie froment ssu	Poire	Kiwi	
Kiwi	Purée de fruits	Orange	<b>Desserts</b>
Orange	Kiwi	Poire	Moelleux citron menthe ssu
Poire	Orange	Pomme	Pomme du Verger
Pomme	Pomme		Purée de fruits
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Bouillie froment cacao ssu
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Poire
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	Orange
Baguette	Baguette	Baguette	Kiwi
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition	<b>Suppléments</b>
Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Petit pain
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	1/2 baguette
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Baguette
Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Baguette tradition
Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
			Pain céréales tranché
			Pain complet tranché
			Pain épeautre tranché