



# 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  
autumnale 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>	<b>Entrées</b>
Chou-fleur vinaigrette sse	Carotte et radis blanc sse	Macédoine légumes sse	Macédoine légumes sse
Velouté aux butternut sse	Potage carottes cumin sse	Potage de légumes sse	Potage de légumes sse
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Hachis parmentier sse	Steak haché veau jus sse	Sauté dinde crème sse	Sauté dinde crème sse
	Oeufs brouillés champignons sse	Clafoutis à la tomate sse	Clafoutis à la tomate sse
<b>Plats</b>	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
Cake aux légumes sse		Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Escalope de poulet au jus			
Steak haché veau jus			
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Salade verte	Lentilles sse	Blettes persillées sse	Blettes persillées sse
Haricots verts	Pâtes	Epinards béchamel sse	Epinards béchamel sse
Julienne de légumes fenouil	Haricots verts	Riz créole	Riz créole
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Endives braisées	Pâtes	Pâtes
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Yaourt nature	Emmental	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature
	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Entremets café ssu	Fromage blanc nature	Semoule au lait café ssu	Semoule au lait café ssu
Orange	Poire	Kiwi	Kiwi
Purée de fruits	Purée de fruits	Purée de fruits	Purée de fruits
Riz au lait ssu	Tapioca lait vanille ssu	Pomme	Pomme
Poire	Pomme	Poire	Poire
Pomme	Orange	Orange	Orange
Kiwi	Kiwi		
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché		Pain épeautre 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 blanc 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	Colin 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 potiron 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 ssu
Poire	Orange	Pomme	Pomme du Verger
Pomme	Pomme		Purée de fruits
			Bouillie froment cacao ssu
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Poire
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Orange
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	Kiwi
Baguette	Baguette	Baguette	
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