



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°42 : 17 OCTOBRE 2022 AU 23 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 30 septembre

Semoule fantaisie : semoule,
tomate, maïs

Crème soubise : crème,
oignons

Sauce ravigote : vinaigre,
échalotes oignons, câpres,
herbes

Salade du léon : chou-fleurs,
maïs

Salade auvergnate : chou
blanc, emmental, oignons,
persil

Potage dubarry : chou-feur,
crème

Pizza royale : tomate, jambon
blanc, fromage

Sce armoricaine : crème
fraîche, tomate, fumet
crustacé, oignons

Bœuf façon Bœckoffe: P. de
terre en lamelles, oignons,
bœuf égréné

Risotto fermier : riz, jambon,
champignons, crème

Poêlée campagnarde :
pomme de terre, haricots
verts, champignons

Polenta : farine de maïs

Sauce mornay : béchamel,
jaune d'œuf, fromage

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Betteraves vinaigrette sse	Céleri et carottes sse	Chou blanc vinaigrette sse	Chou blanc vinaigrette sse
Crème soubise sse	Potage de légumes sse	Velouté de potiron sse	Velouté de potiron sse
Semoule fantaisie	Salade du léon	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Oeufs durs	Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs
	1/2 Pomelos		
Plats	Plats	Plats complets	Plats complets
Blanquette volaille sse	Rôti de porc au jus sse	Coquillettes bolognaise sse	Coquillettes bolognaise sse
Steak haché veau jus sse	Filet colin sauce armoricaine sse	Plats	Plats
Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Oeufs durs béchamel sse	Oeufs durs béchamel sse
	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
Garnitures	Garnitures	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Riz créole sse	Haricots coco sse		
Choux bruxelles sse	Fondue de poireaux sse	Garnitures	Garnitures
Salade verte	Haricots beurre persillés	Poêlée campagnarde sse	Poêlée campagnarde sse
Haricots verts	Pâtes	Navets	Navets
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Haricots verts
Pomme de terre vapeur		Pâtes	Pâtes
Laitages	Laitages	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Yaourt aromatisé	Cotentin		
Yaourt nature	Emmental	Laitages	Laitages
Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature
	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
Desserts	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Crème citron	Desserts		
Orange	Mousse au chocolat	Desserts	Desserts
Liégeois café	Bouillie froment fleur oranger	Purée pomme agrumes	Purée pomme agrumes
Tapioca lait vanille	Pomme du Verger	Kiwi	Kiwi
Tartelette pommes	Riz au lait	Crème dessert vanille	Crème dessert vanille
Purée de fruits	Tartelette pommes	Chou à la crème	Chou à la crème
Chou à la crème	Purée de fruits	Semoule au lait café	Semoule au lait café
	Chou à la crème	Tartelette pommes	Tartelette pommes
Suppléments	Suppléments	Suppléments	Suppléments
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Petit pain
Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre	Petit sucre poudre
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	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
	Pain au seigle tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Macédoine légumes sse	Salade pomme de terre échalotes sse	Haricots verts vinaigrette sse	Carottes râpées citron sse
Potage de légumes sse	Potage dubarry sse	Potage de céleri sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
Plats	Plats complets	Plats complets	Plats complets
Poulet normande sse	Tortis poulet sauce champignons sse	Chou-fleur à la volaille au curcuma sse	Risotto fermier sse
Jambon sse			
Steak haché veau jus			
Garnitures	Plats	Plats	Plats
Carottes braisées sse	Filet de lieu sauce citron sse	Escalope porc herbes sse	Duo de poisson crème à l'aneth sse
Polenta crémeuse sse	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
Salade verte	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Haricots verts			
Pâtes	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Pomme de terre vapeur	Epinards à la crème sse	Purée pomme de terre sse	Poêlée de légumes sse
	Julienne de légumes	Haricots verts	Haricots verts
	Haricots verts	Pâtes	Pâtes
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Laitages	Pomme de terre vapeur		
Fromage frais nature	Laitages	Laitages	Laitages
Fromage blanc	Petit fromage aux noix	Yaourt nature	Crème anglaise
Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Yaourt nature
Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
	Yaourt aromatisé		Fromage blanc
Desserts		Desserts	Desserts
Clafoutis aux poires	Desserts	Kiwi	Moelleux nature
Flan nappé caramel	Entremets café	Purée pomme verveine	Liégeois chocolat
Fromage blanc coulis mangue	Poire	Semoule lait vanille	Orange
Bouillie de froment	Yaourt aromatisé	Tartelette pommes	Floraline au lait
Chou à la crème	Tapioca lait chocolat	Chou à la crème	Chou à la crème
Purée de fruits	Tartelette pommes		Purée de fruits
Tartelette pommes	Purée de fruits	Suppléments	Tartelette pommes
	Chou à la crème	Petit pain	
Suppléments		Petit sucre poudre	Suppléments
Petit pain	Suppléments	1/2 baguette	Petit pain
Petit sucre poudre	Petit pain	Baguette	Petit sucre poudre
1/2 baguette	Petit sucre poudre	Baguette tradition	1/2 baguette
Baguette	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Baguette
Baguette tradition	Baguette	Pain céréales tranché	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Boule blanche tranchée	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché		Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché	Pain complet tranché		
	Pain épeautre tranché		