



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

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 Baeckoffe: 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Betteraves cuites	Céleri et carotte sauce ravigote	Salade auvergnate
	Semoule fantaisie	Salade du léon	Velouté potiron
	Crème soubise	Potage de légumes	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	Pâté de campagne	Betteraves cuites
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	Pâté de campagne	Betteraves cuites	
		1/2 Pomelos	<b>Plats complets</b>
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Lasagnes bolognaise
	Blanquette volaille	Saucisse de Toulouse	<b>Plats</b>
	Paupiette veau	Galette garnie volaille champignons	Emincé dinde sauce curry
	Pizza royale	Escalope de poulet au jus	Oeufs durs béchamel
	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Escalope de poulet au jus
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc
			Steak haché veau jus
	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	Riz créole	Haricots coco	Navets
	Choux Bruxelles oignons	Haricots beurre persillés	Poêlée campagnarde
	Salade verte	Fondue de poireaux	Haricots verts
	Haricots verts	Pâtes	Pâtes
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
	Purée pomme de terre		
	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	Fondu président	Cotentin	Yaourt nature
	Yaourt nature	Emmental	Camembert
	Fromage blanc	Camembert	Fromage blanc
	Camembert	Fromage blanc	Gouda
		Yaourt nature	
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Crème au citron ssu	Entremets chocolat ssu	Purée pomme agrumes
	Orange	Pomme du Verger	Kiwi
	Purée de fruits	Purée de fruits	Faiselle nature
	Tapioca lait vanille ssu	Riz au lait ssu	Semoule au lait café ssu
	Poire	Poire	Poire
	Pomme	Orange	Pomme
	Kiwi	Kiwi	Orange
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
	Petit pain	Petit pain	Petit pain
	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
	Baguette	Baguette	Baguette
	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
	Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée
	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
	Pain épeautre tranché	Pain au seigle tranché	Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Macédoine légumes vinaigrette	Salade pomme de terre échalotes	Haricots verts V	Rillettes
Chou rouge V	Potage dubarry	Salade lentilles échalotes	Carottes râpées citron
Potage de légumes	1/2 Pomelos	Potage de céleri	Potage de légumes
Oeufs durs	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Pâté de campagne	Oeufs durs	Betteraves cuites
		Pâté de campagne	
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
Poulet sauce normande	Tortis poulet sauce crème champignons	Chou-fleur à la volaille au curcuma	Boeuf Baeckoffe
Boeuf Strogonoff			Risotto fermier
Croque monsieur	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Jambon blanc	Filet lieu sauce citron	Boudin noir	Duo de poisson sauce crevette
Steak haché veau jus	Caroline au fromage	Echine de porc aux herbes	Escalope de poulet au jus
	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc
<b>Garnitures</b>	Jambon blanc	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Carottes	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	
Polenta crémeuse	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Salade verte	Epinards à la crème	Purée pomme de terre	Poêlée légumes
Haricots verts	Julienne de légumes	Blettes sauce mornay	Haricots verts
Pâtes	Haricots verts	Haricots verts	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
	Purée pomme de terre		
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Coulommiers	Petit fromage aux noix	Carré fromager	Pavé 1/2 sel
Fraidou	Mimolette	Yaourt nature	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature	Fromage blanc	Camembert	Camembert
	Camembert		
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Clafoutis poires ssu	Entremets café ssu	Kiwi	Moelleux sans sucre
Fromage blanc coulis mangue	Poire	Semoule au lait vanille ssu	Orange
Purée de fruits	Purée de fruits	Purée pomme verveine	Purée de fruits
Bouillie froment ssu	Tapioca lait cacao ssu	Chou à la crème	Floraline lait ssu
Kiwi	Pomme	Pomme	Kiwi
Orange	Poire	Poire	Poire
Poire	Pomme	Orange	Pomme
Pomme			
<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
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	Baguette tradition	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Boule blanche tranchée	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	
	Pain céréales tranché		
	Pain complet tranché		
	Pain épeautre tranché		