

LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre SEMAINE N°42 : 17 OCTOBRE 2022 AU 23 OCTOBRE 2022

CLIENT

<u>Légende</u>

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 fraiche, 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

| MARDI | MERCREDI | | |
|---|---|--|--|
| <u>Entrées</u> | <u>Entrées</u> | | |
| Céleri sauce citron aneth | Salade auvergnate | | |
| Salade du léon | Velouté potiron | | |
| Potage de légumes | 1/2 Pomelos | | |
| Pâté de campagne | Betteraves cuites | | |
| Oeufs durs | Oeufs durs | | |
| Betteraves cuites | † · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | |
| 1/2 Pomelos | Plats complets | | |
| | Lasagnes bolognaise | | |
| <u>Plats</u> | | | |
| Saucisse de Toulouse | Plats | | |
| Galette garnie volaille | Emincé dinde sauce curry | | |
| | Oeufs durs béchamel | | |
| Escalope de poulet au jus | Escalope de poulet au jus | | |
| Jambon blanc | Jambon blanc | | |
| Steak haché veau jus | Steak haché veau jus | | |
| - | Cornitures | | |
| | Garnitures Navets | | |
| | | | |
| | Poêlée campagnarde | | |
| | Haricots verts | | |
| | Pâtes | | |
| Pomme de terre vapeur | Pomme de terre vapeur | | |
| Purée pomme de terre | Purée pomme de terre | | |
| — I sitemes | <u>Laitages</u> | | |
| | Yaourt nature | | |
| | Camembert | | |
| | Fromage blanc | | |
| | Gouda | | |
| | Godda | | |
| Yaourt nature | Desserts | | |
| Desserts | Purée pomme agrumes | | |
| | Kiwi | | |
| | Faisselle nature | | |
| | Semoule au lait café ssu | | |
| | Poire | | |
| | Pomme | | |
| | Orange | | |
| | - Crange | | |
| T KIWI | Suppléments | | |
| | | | |
| Sunniéments | Petit pain | | |
| Suppléments Petit pain | Petit pain 1/2 baquette | | |
| Petit pain | Petit pain 1/2 baguette Baguette | | |
| Petit pain 1/2 baguette | 1/2 baguette Baguette | | |
| Petit pain 1/2 baguette Baguette | 1/2 baguette Baguette Baguette tradition | | |
| Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition | 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Boule blanche tranchée | | |
| Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché | 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Boule blanche tranchée Pain campagne tranché | | |
| Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché | 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Boule blanche tranchée Pain campagne tranché Pain céréales tranché | | |
| Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché | 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Boule blanche tranchée Pain campagne tranché | | |
| | Entrées Céleri sauce citron aneth Salade du léon Potage de légumes Pâté de campagne Oeufs durs Betteraves cuites 1/2 Pomelos Plats Saucisse de Toulouse Galette garnie volaille champignons Escalope de poulet au jus Jambon blanc Steak haché veau jus Garnitures Haricots coco Haricots beurre persillés Fondue de poireaux Pâtes Pomme de terre vapeur | | |

| JEUDI | VENDREDI | | SAMEDI | Т | DIMANCHE | |
|--|--|----------------|---|---------------------------------------|---|--------------------|
| <u>Entrées</u> | Entrées | | Entrées | F | <u>Intrées</u> | |
| Macédoine légumes | Salade pomme de terre | Т | Haricots verts V | | Rillettes | Т |
| vinaigrette | échalotes | | Salade lentilles échalotes | - - | Carottes râpées citron | _ |
| Chou rouge V | Potage dubarry | | Potage de céleri | | Potage de légumes | 十 |
| Potage de légumes | 1/2 Pomelos | | 1/2 Pomelos | | Deufs durs | \top |
| Oeufs durs | Betteraves cuites | | Betteraves cuites | | 1/2 Pomelos | 十 |
| 1/2 Pomelos | Oeufs durs | | Oeufs durs | | Betteraves cuites | 十 |
| Betteraves cuites | Pâté de campagne | | Pâté de campagne | † ⊤ŀ⁼ | 201101010000000000000000000000000000000 | |
| | | | - ato ao campagne | ┶╌ | Plats complets | |
| <u>Plats</u> | Plats complets | | Plats complets | E | Boeuf Baeckoffe | |
| Poulet sauce normande | Tortis poulet sauce crème | | Chou-fleur à la volaille au | F | Risotto fermier | |
| Boeuf Strogonoff | champignons | | curcuma | LI | | |
| Croque monsieur | - <u>Plats</u> | | l _{nu.} | | <u>Plats</u> | |
| Jambon blanc | Filet lieu sauce citron | | Plats | ا ^ر | Duo de poisson sauce crevett | e |
| Steak haché veau jus | - Caroline au fromage | + | Boudin noir | ⊢ . | | _ |
| | | + | Echine de porc aux herbes | | Escalope de poulet au jus | + |
| <u>Garnitures</u> | Escalope de poulet au jus | + | Escalope de poulet au jus | | Jambon blanc | $oldsymbol{\perp}$ |
| Carottes | Jambon blanc | + | Jambon blanc | <u> </u> | Steak haché veau jus | \bot |
| Polenta crémeuse | Steak haché veau jus | | Steak haché veau jus | ᆈ | 2it | |
| Salade verte | - <u>Garnitures</u> | | Committee on a | | Garnitures | $\overline{}$ |
| Haricots verts | - Epinards à la crème | Т | Garnitures | | Poêlée légumes Haricots verts | + |
| Pâtes | Julienne de légumes | + | Purée pomme de terre | | | + |
| Pomme de terre vapeur | - Haricots verts | _ | Blettes sauce mornay | - - | Pâtes | + |
| Purée pomme de terre | - Pâtes | + | Haricots verts | | Pomme de terre vapeur | + |
| 1 | | + | Pâtes | ┷ | Purée pomme de terre | 丄 |
| <u>Laitages</u> | Pomme de terre vapeur | + | Pomme de terre vapeur | 니. | aitagas | |
| Coulommiers | Purée pomme de terre | | l aitama | | <u>aitages</u> Pavé 1/2 sel | |
| Fraidou | - <u>Laitages</u> | | <u>Laitages</u> Carré fromager | | Yaourt nature | ╬ |
| Fromage blanc | Petit fromage aux noix | \blacksquare | Yaourt nature | - - | | + |
| Yaourt nature | - Mimolette | _ | | | Fromage blanc Camembert | + |
| | WIIITIOIOLLO | + | Fromage blanc | ᆜ | Samembert | |
| | Yanurt nature | | | | | |
| <u>Desserts</u> | Yaourt nature Fromage blanc | + | Desserts | l l | Deserts | |
| Clafoutis poires ssu | Fromage blanc | \pm | Desserts Kiwi | | Desserts Moelleux sans sucre | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue | | | Kiwi | | Moelleux sans sucre | F |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits | Fromage blanc Camembert | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu | | Moelleux sans sucre Orange | F |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu | Fromage blanc | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine | I C | Moelleux sans sucre Orange Purée de fruits | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème | | Moelleux sans sucre Orange Purée de fruits Floraline lait ssu | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme | | Moelleux sans sucre Orange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire | F F | Moelleux sans sucre Drange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme | F F | Moelleux sans sucre Orange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange | N G F F H | Moelleux sans sucre Orange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments | N | Moelleux sans sucre Orange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain | | Moelleux sans sucre Orange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange Kiwi | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain 1/2 baguette | F F F F F F F F F F F F F F F F F F F | Moelleux sans sucre Drange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange Kiwi Suppléments | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette | N C C C C C C C C C | Moelleux sans sucre Drange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange Kiwi Suppléments Petit pain | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition | N | Moelleux sans sucre Drange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange Kiwi Suppléments Petit pain 1/2 baguette | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché | N | Moelleux sans sucre Drange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange Kiwi Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché | N | Moelleux sans sucre Orange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange Kiwi Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché | N | Moelleux sans sucre Drange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain córéales tranché Pain complet tranché | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain de maïs tranché | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange Kiwi Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette tradition Boule blanche tranchée | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain córéales tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché | N | Moelleux sans sucre Orange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange Kiwi Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Boule blanche tranchée Pain campagne tranché | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché | N | Moelleux sans sucre Drange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain córéales tranché Pain complet tranché | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain de maïs tranché | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange Kiwi Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette tradition Boule blanche tranchée Pain campagne tranché Pain céréales tranché | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain córéales tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché | N | Moelleux sans sucre Drange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain córéales tranché Pain complet tranché | |
| Clafoutis poires ssu Fromage blanc coulis mangue Purée de fruits Bouillie froment ssu Kiwi Orange Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain complet tranché Pain de maïs tranché | Fromage blanc Camembert Desserts Entremets café ssu Poire Purée de fruits Tapioca lait cacao ssu Pomme Orange Kiwi Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Boule blanche tranchée Pain campagne tranché | | Kiwi Semoule au lait vanille ssu Purée pomme verveine Chou à la crème Pomme Poire Orange Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain córéales tranché Pain complet tranché Pain épeautre tranché | N | Moelleux sans sucre Drange Purée de fruits Floraline lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain córéales tranché Pain complet tranché | |