



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Betteraves vinaigrette sse	Céleri et carottes sse	Chou blanc vinaigrette sse
	Crème soubise sse	Potage de légumes sse	Velouté de potiron sse
	Semoule fantaisie	Salade du léon	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	Oeufs durs	Betteraves cuites
	Oeufs durs	Betteraves cuites	Oeufs durs
		1/2 Pomelos	
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
	Blanquette volaille sse	Rôti de porc au jus sse	Coquillettes bolognaise sse
	Steak haché veau jus sse	Filet colin sauce armoricaine sse	
		Escalope de poulet au jus	<b>Plats</b>
	<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus	Oeufs durs béchamel sse
	Riz créole sse		Escalope de poulet au jus
	Choux bruxelles sse	<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus
	Salade verte	Haricots coco sse	
	Haricots verts	Fondue de poireaux sse	<b>Garnitures</b>
	Pâtes	Haricots beurre persillés	Poêlée campagnarde sse
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Navets
		Pomme de terre vapeur	Haricots verts
	<b>Laitages</b>		Pâtes
	Yaourt nature	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur
	Fromage blanc	Cotentin	
		Emmental	<b>Laitages</b>
	<b>Desserts</b>	Fromage blanc	Yaourt nature
	Crème au citron ssu	Yaourt nature	Fromage blanc
	Tapioca lait vanille ssu		
	Orange	<b>Desserts</b>	
	Purée de fruits	Entremets chocolat ssu	Purée pomme agrumes
	Poire	Bouillie froment oranger ssu	Faïsselle nature
	Pomme	Pomme du Verger	Kiwi
	Kiwi	Purée de fruits	Semoule au lait café ssu
		Riz au lait ssu	Pomme
	<b>Suppléments</b>	Poire	Poire
	Petit pain	Orange	Orange
	1/2 baguette	Kiwi	
	Baguette		<b>Suppléments</b>
	Baguette tradition	<b>Suppléments</b>	Petit pain
	Boule blanche tranchée	Petit pain	1/2 baguette
	Pain campagne tranché	1/2 baguette	Baguette
	Pain céréales tranché	Baguette	Baguette tradition
	Pain complet tranché	Baguette tradition	Boule blanche tranchée
	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
		Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
		Pain complet tranché	Pain complet tranché
		Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
		Pain au seigle tranché	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
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
Chou rouge V	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
Betteraves cuites			
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
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			
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
	Filet de lieu sauce citron sse	Escalope porc herbes sse	Duo de poisson crème à l'aneth sse
<b>Garnitures</b>	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
Carottes sse	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Polenta crémeuse sse			
Salade verte	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Haricots verts	Epinards à la crème sse	Purée pomme de terre sse	Poêlée de légumes sse
Pâtes	Julienne de légumes	Haricots verts	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes	Pâtes
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur		
Fromage frais nature	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Fromage blanc	Petit fromage aux noix	Yaourt nature	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc		
<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	Purée pomme verveine	Orange
Purée de fruits	Purée de fruits	Semoule au lait vanille ssu	Purée de fruits
Bouillie froment ssu	Tapioca lait cacao ssu	Orange	Floraline lait ssu
Kiwi	Pomme	Pomme	Kiwi
Orange	Orange	Poire	Poire
Poire	Kiwi		Pomme
Pomme		<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
	<b>Suppléments</b>	Petit pain	Petit pain
<b>Suppléments</b>	Petit pain	1/2 baguette	1/2 baguette
Petit pain	1/2 baguette	Baguette	Baguette
1/2 baguette	Baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
Baguette	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Baguette tradition
Baguette tradition	Boule blanche tranchée	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché		
Pain épeautre tranché			