



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 Baecoffe: 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
	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	
	Plats	Plats	Plats complets
	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	Plats
		Steak haché veau jus	Oeufs durs béchamel sse
			Escalope de poulet au jus
			Steak haché veau jus
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Riz créole sse	Haricots coco sse	Poêlée campagnarde sse
	Choux bruxelles sse	Fondue de poireaux sse	Navets
	Salade verte	Haricots beurre persillés	Haricots verts
	Haricots verts	Pâtes	Pâtes
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur		
		Laitages	Laitages
		Cotentin	Yaourt nature
		Emmental	Fromage blanc
		Fromage blanc	
		Yaourt nature	
			Desserts
	Desserts	Desserts	Purée pomme agrumes
	Crème au citron ssu	Entremets chocolat ssu	Faiselle nature
	Tapioca lait vanille ssu	Bouillie froment oranger ssu	Kiwi
	Orange	Pomme du Verger	Semoule au lait café ssu
	Purée de fruits	Purée de fruits	Pomme
	Poire	Riz au lait ssu	Poire
	Pomme	Poire	Orange
	Kiwi	Orange	
		Kiwi	Suppléments
	Suppléments		Petit pain
	Petit pain	Suppléments	1/2 baguette
	1/2 baguette	Petit pain	Baguette
	Baguette	1/2 baguette	Baguette tradition
	Baguette tradition	Baguette	Boule blanche tranchée
	Boule blanche tranchée	Baguette tradition	Pain campagne tranché
	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
	Pain complet tranché	Pain complet 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
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			
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			
	Plats	Plats	Plats
	Filet de lieu sauce citron sse	Escalope porc herbes sse	Duo de poisson crème à l'aneth sse
Garnitures	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
Carottes braisées sse	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Polenta crémeuse sse			
Salade verte	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Haricots verts	Épinards 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
Laitages	Pomme de terre vapeur		
Fromage frais nature	Laitages	Laitages	Laitages
Fromage blanc	Petit fromage aux noix	Yaourt nature	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc		
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
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		Suppléments	Suppléments
	Suppléments	Petit pain	Petit pain
Suppléments	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			