



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°43 : 24 OCTOBRE 2022 AU 30 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 07 octobre

Salade arlequin : pdt, poivron,  
maïs

Salade coleslaw : émincé  
chou blanc carotte mayo  
Chou-fleur à la parisienne :  
chou-fleur, dés de jambon,  
béchamel

Trio de légumes : haricots  
verts, carottes, choux-fleurs

Sce grand-mère : crème,  
lardons, champignons,  
oignons

Sauce dieppoise : sauce  
crème, vin blanc,  
champignons, crevettes,  
moules, oignons

Sauce marchand de vin : vin  
rouge, champignons

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Salade pâtes basilic	Betteraves ciboulette	Céleri vinaigrette
	Chou blanc sc curry	Crêpe au fromage	Velouté champignons
	Potage potiron	Potage de légumes	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs	Pâté de campagne	
	Pâté de campagne		<b>Plats</b>
		<b>Plats complets</b>	<b>Boulettes boeuf sc piquante</b>
	<b>Plats complets</b>	Poêlée de haricots verts à la volaille	Poulet sauce marchand de vin
	Couscous de poisson		Cake poisson citron coriandre
		<b>Plats</b>	Escalope de poulet au jus
	<b>Plats</b>	Jambon braisé	Steak haché veau jus
	Poulet rôti	Emincé boeuf oignons	Jambon blanc
	Oeufs brouillés	Escalope de poulet au jus	
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>
	Jambon blanc	Jambon blanc	Riz créole
			Purée de brocolis
	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Epinards à la crème
	Petits pois fermiers	Lentilles	Haricots verts
	Pommes de terre boulangères	Carottes braisées	Pâtes
	Purée pomme de terre	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Pâtes	Pâtes	
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>
		Purée pomme de terre	Brie
	<b>Laitages</b>		Yaourt nature
	Cotentin	<b>Laitages</b>	Fromage blanc
	Camembert	Yaourt nature	
	Fromage blanc	Fromage frais ail fines herbes	<b>Desserts</b>
	Yaourt nature	Camembert	Entremets vanille ssu
		Fromage blanc	Pomme du Verger
	<b>Desserts</b>		Purée de fruits
	Purée pommes	<b>Desserts</b>	Semoule lait cacao ssu
	Poire	Kiwi	Poire
	Kiwi	Bouillie froment ssu	Orange
	Orange	Purée de fruits	Kiwi
	Pomme	Orange	
	Tapioca au lait ssu	Pomme	<b>Suppléments</b>
		Poire	Petit pain
	<b>Suppléments</b>		1/2 baguette
	Petit pain	<b>Suppléments</b>	Baguette
	1/2 baguette	Petit pain	Baguette tradition
	Baguette	1/2 baguette	Boule blanche tranchée
	Baguette tradition	Baguette	Pain campagne tranché
	Boule blanche tranchée	Baguette tradition	Pain céréales tranché
	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre 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>
Chou rouge V	Carottes râpées vinaigre cidre	Semoule fantaisie	Salade coleslaw
Poireaux V	Salade arlequin	Potage de légumes	Taboulé
Potage de légumes	Potage crécy	Oeufs durs	Potage dubarry
Pâté de campagne	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
1/2 Pomelos	Oeufs durs		Oeufs durs
Betteraves cuites	Pâté de campagne		Pâté de campagne
		<b>Plats</b>	
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	Emincé dinde sc gd-mère	<b>Plats complets</b>
Poitrine veau sc chasseur	Chou-fleur parisienne	Filet lieu sc dieppoise	Cassolette poisson légumes
Omelette	Blettes au boeuf	Tarte aux poireaux	
Croissant jambon fromage		Escalope de poulet au jus	<b>Plats</b>
Escalope de poulet au jus	<b>Plats</b>	Jambon blanc	Langue de boeuf sauce madère
Jambon blanc	Filet colin sauce citron	Steak haché veau jus	Sauté porc pruneaux
Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus		Escalope de poulet au jus
	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>	Jambon blanc
<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus	Navets	Steak haché veau jus
Trio de légumes		Riz créole	
Coquillettes	<b>Garnitures</b>	Salade verte	
Salade verte	Purée de potiron	Purée pomme de terre	<b>Garnitures</b>
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Jardinière légumes
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Pâtes papillons
	Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts
<b>Laitages</b>		<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur
Fondu président	<b>Laitages</b>	Fromage frais sel Guérande	Purée pomme de terre
Gouda	Yaourt nature	Bûchette mi-chèvre	
Camembert	Pont l'Evêque	Camembert	<b>Laitages</b>
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc	Emmental
Yaourt nature	Camembert	Yaourt nature	Fraidou
			Camembert
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Fromage blanc
Moelleux cacao ssu	Purée pomme figues	Crème pâtissière rhum ssu	Yaourt nature
Orange	Tapioca lait café ssu	Pomme entière four cannelle ssu	<b>Desserts</b>
Purée de fruits	Poire	Purée de fruits	Far nature ssu
Kiwi	Pomme	Semoule au lait vanille ssu	Riz au lait cacao ssu
Poire	Orange	Orange	Kiwi
Pomme	Kiwi	Poire	Purée de fruits
Riz au lait ssu		Pomme	Pomme
	<b>Suppléments</b>	Kiwi	Poire
<b>Suppléments</b>	Petit pain		Orange
Petit pain	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	
1/2 baguette	Baguette	Petit pain	<b>Suppléments</b>
Baguette	Baguette tradition	Petit sucre poudre	Petit pain
Baguette tradition	Boule blanche tranchée	1/2 baguette	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Baguette	Baguette
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain de maïs tranché		Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain épeautre tranché		Pain complet tranché	Pain complet tranché
		Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
		Pain épeautre tranché	