LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°24 : 12 JUIN 2023 AU 18 JUIN 2023

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 26 mai

Riz cantonnais : riz, dés de jambon, petits pois, oeufs, carotte, oignon
Salade pastourelle : pâte, tomate, poivron
Blettes à la parisienne : blettes, jambon, béchamel
Penne façon all'amatricianna : penne, lardons, dés jambon, sauce olives oignons tomate basilic
Moussaka : gratin aubergines grillées, tomate, boeuf
Sauce américaine : crème, cognac, oignons
Poêlée de légumes : haricots verts, carottes, navets

LUNDI	*MARDI*	*MERCREDI*
Entrées	**Entrées**	**Entrées**
Courgettes et carottes râpées sse	Betteraves ciboulette sse	Concombre vinaigrette sse
Velouté de lentilles corail sse	Potage de légumes sse	Velouté d'asperges sse
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Oeufs durs	Betteraves cuites
Oeufs durs		Oeufs durs
Plats complets	**Plats complets**	**Plats complets**
Cassolette de poisson aux légumes sse	Riz cantonnais sse	Blettes à la parisienne sse
Plats	**Plats**	**Plats**
Boeuf mode sse	Poulet rôti (cuisse) sse	Marmite de poisson sse
Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus
Steak haché veau jus		Steak haché veau jus
Garnitures	**Garnitures**	**Garnitures**
Purée pomme de terre sse	Ratatouille sse	Carottes sse
Navets	Salade verte	Semoule
Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts
Pâtes	Pâtes	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Laitages	**Laitages**	**Laitages**
Yaourt nature	Petit fromage aux noix	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt nature	Emmental
	Fromage blanc	Fromage blanc
Desserts	**Desserts**	**Desserts**
Purée pommes	Bouillie de froment café ssu	Far aux abricots ssu
Tapioca au lait ssu	Pêche (sous réserve)	Riz au lait fleur oranger ssu
Orange	Purée de fruits	Purée de fruits
Pomme	Floraline lait vanille ssu	Nectarine (sous réserve)
Nectarine (sous réserve)	Nectarine (sous réserve)	Pêche (sous réserve)
Pêche (sous réserve)	Orange	
	Pomme	
Suppléments	**Suppléments**	**Suppléments**
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 blanc	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		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Tomate sse	Macédoine légumes sse	Salade pastourelle sse	Melon
Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse	Potage de poireaux sse	Potage de légumes sse
1/2 Pomelos	Taboulé	Oeufs durs	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	1/2 Pomelos		
Plats	**Plats**	**Plats**	**Plats**
Filet de poulet au jus sse	Saumonette sauce armoricaine sse	Emincé de dinde à l'estragon sse	Rôti de porc au jus sse
Omelette sse	Jambon sse	Steak haché veau jus sse	Saumonette sauce citron sse
Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus
	Steak haché veau jus		Steak haché veau jus
Garnitures	**Garnitures**	**Garnitures**	**Garnitures**
Pâtes penne rigate sse	Riz créole sse	Petits pois sse	Haricots blancs tomate sse
Pomme de terre boulangères sse	Epinards béchamel sse	Courgettes persillées sse	Coquillettes sse
Poêlée légumes	Haricots verts	Haricots verts	Salade verte
Haricots verts	Pâtes	Pâtes	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
			Julienne de légumes sse
Laitages	**Laitages**	**Laitages**	**Laitages**
Petit fromage frais nature	Yaourt nature	Emmental	Yaourt nature
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature		Yaourt nature	
Desserts	**Desserts**	**Desserts**	**Desserts**
Purée pomme fraise basilic	Nectarine (sous réserve)	Entremets vanille ssu	Fondant pommes chocolat ssu
Pêche (sous réserve)	Tapioca au lait ssu	Semoule au lait ssu	
Bouillie froment ssu	Purée pomme cannelle	Orange	Purée de fruits
Nectarine (sous réserve)	Pêche (sous réserve)	Purée de fruits	Bouillie froment cacao ssu
Pomme	Pomme	Nectarine (sous réserve)	Nectarine (sous réserve)
Orange		Pêche (sous réserve)	Pêche (sous réserve)
		Pomme	Orange
Suppléments	**Suppléments**	**Suppléments**	**Suppléments**
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 blanc	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	1/2 Pain blanc	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Boule blanche tranchée	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	
	Pain céréales tranché		
	Pain complet tranché		