LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°26 : 26 JUIN 2023 AU 02 JUILLET 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 09 juin

Potage st germain : pois cassés, Pomme De Terre, crème
Chou-fleur à la grecque : Chou-fleur, tomate, oignons
Salade italienne : pâte, tomate, poivron, olive
Chou-blanc à la japonaise : vinaigrette sauce soja
Salade pastourelle : pâtes, tomates, poivrons
Salade bicolore : carottes, radis râpés
Salade parmentière de poisson : pomme de terre, poisson, petits légumes, mayonnaise
Escalope viennoise : filet volaille pané

LUNDI		*MARDI*		*MERCREDI*	
Entrées		**Entrées**		**Entrées**	
Haricots verts V		Chou-fleur à la grecque		Chou blanc vinaigrette	
Potage St Germain		Salade italienne		Potage de céleri	
1/2 Pomelos		Potage de légumes		1/2 Pomelos	
Betteraves cuites		1/2 Pomelos		Betteraves cuites	
Oeufs durs		Betteraves cuites		Oeufs durs	
Salade de riz, tomate, maïs		Oeufs durs			
Plats complets		**Plats**		**Plats complets**	
Couscous de poulet		Boudin noir		Parmentier de poisson	
		Boeuf bourguignon		Risotto de volaille	
Plats		Crêpe fruits de mer		**Plats**	
Omelette		Escalope de poulet au jus		Jambon braisé	
Escalope de poulet au jus		Jambon blanc		Escalope de poulet au jus	
Jambon blanc		Steak haché veau jus		Steak haché veau jus	
Steak haché veau jus					
Garnitures		**Garnitures**		**Garnitures**	
Epinards		Purée pomme de terre		Petits pois	
Mitonnée de légumes		Carottes braisées		Haricots verts	
Haricots verts		Courgettes		Pâtes	
Pâtes		Haricots verts		Pomme de terre vapeur	
Pomme de terre vapeur		Pomme de terre vapeur		Purée pomme de terre	
Purée pomme de terre		Pâtes			
Laitages		**Laitages**		**Laitages**	
Fondu président		Gouda		Fraidou	
Yaourt nature		Fromage frais ail fines herbes		Carré fromager	
Fromage blanc		Camembert		Fromage blanc	
Camembert		Yaourt nature		Yaourt nature	
Desserts		**Desserts**		**Desserts**	
Entremets chocolat ssu		Pêche		Clafoutis griottes ssu	
Bouillie froment cacao ssu		Purée pommes		Nectarine	
Pomme		Riz au lait ssu		Purée de fruits	
Purée de fruits		Nectarine		Floraline lait vanille ssu	
Nectarine		Pomme		Pêche	
Pêche		Orange		Pomme	
Orange				Orange	
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 au seigle tranché		Boule blanche tranchée	
Pain campagne tranché		Pain campagne tranché		Pain blanc	
Pain céréales tranché		Pain céréales tranché		Pain campagne tranché	
Pain complet tranché		Pain complet tranché		Pain céréales tranché	
		Pain épeautre tranché		Pain complet tranché	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Carottes râpées	Betteraves à l'aïl	Salade pastourelle	Tomate basilic
Pomme de terre sauce tartare	Concombre vinaigrette	Salade bicolore	Potage poireaux p. de terre
Potage de légumes	Potage crécy cumin	Potage de légumes	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Pâté de campagne	Betteraves cuites	Oeufs durs
Oeufs durs	Oeufs durs	Pâté de campagne	Pâté de campagne
Pâté de campagne		Oeufs durs	
	Plats complets		**Plats complets**
Plats complets	Blettes au boeuf	**Plats complets**	Paëlla de poisson
Lasagnes bolognaise		Salade parmentière de poisson mayonnaise	
Poêlée de légumes aux lardons	**Plats**		**Plats**
	Filet de lieu sauce oseille	**Plats**	Poitrine veau farcie sauce poivre vert
Plats	Pilons poulet paprika	Escalope viennoise	Croissant jambon fromage
Oeufs durs béchamel	Jambon blanc	Jambon blanc	Escalope de poulet au jus
Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Jambon blanc			Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	**Garnitures**	**Garnitures**	
	Riz créole	Ratatouille	**Garnitures**
Garnitures	Haricots verts	Haricots coco	Haricots verts oignons
Fondue de poireaux	Pâtes	Haricots verts	Salade verte
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes
Pâtes	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur		Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	**Laitages**		
	Fromage frais nature	**Laitages**	**Laitages**
Laitages	Emmental	Yaourt nature	Petit fromage aux noix
Yaourt nature	Camembert	Bûchette mi-chèvre	Yaourt nature
Brie	Fromage blanc	Camembert	Fromage blanc
Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc	Camembert
Desserts	**Desserts**	**Desserts**	**Desserts**
Purée pomme fleur d'oranger	Pêche	Pomme du Verger	Fondant chocolat ssu
Tapioca au lait ssu	Semoule au lait ssu	Fromage blanc nature	Purée pomme vanille
Orange	Purée de fruits	Purée de fruits	Semoule au lait ssu
Pomme	Bouillie de froment café ssu	Tapioca au lait ssu	Orange
Pêche	Pomme	Orange	Pomme
Nectarine	Nectarine	Nectarine	Nectarine
	Orange	Pêche	Pêche
Suppléments			
Petit pain	**Suppléments**	**Suppléments**	**Suppléments**
1/2 baguette	Petit pain	Petit pain	Petit pain
Baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette tradition	Baguette	Baguette	Baguette
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain céréales tranché	Pain blanc	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Pain complet tranché	1/2 Pain blanc	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain de maïs tranché	Boule blanche tranchée	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	
	Pain complet tranché		