



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°46 : 09 NOVEMBRE 2020 AU 15 NOVEMBRE 2020

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 23 octobre

Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec
Salade pastourelle : pâte,
tomate, poivron
Potage paysanne : pdt,
carotte, navet, poireau, chou
vert

Chou-blanc à la japonaise :
vinaigrette sauce soja
Salade antillaise : riz, ananas,
tomate, poivron

Potage Dubarry : crème de
chou-fleur, PDT

Sauce marchand de vin : vin
rouge, champignons

Sauce mère : base de

braisage, roux, mère

Sauce bretonne : fumet

poisson, oignons, céleri,

poireaux, champignons

Sce grand-mère : crème,

lardons, champignons,

oignons

Bordelaise : vin rouge,

échalotes et oignons

Sce aurore : crème, tomate,

oignons

Poêlée de légumes : haricots

verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Salade fantaisie sse	Betteraves échalotes sse	Chou blanc japonaise sse
	Velouté champignons sse	Potage paysanne sse	Potage de légumes sse
	Salade pastourelle	Concombre vinaigrette	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Oeufs durs vinaigrette sse	Oeufs durs vinaigrette sse
	Oeufs durs vinaigrette sse		
	Plats complets	Plats complets	Plats
	Hachis parmentier sse	Risotto fermier sse	Poulet sauce marchand de vin sse
		Plats	Colin beurre fondu sse
	Plats	Omelette sse	Escalope de dinde
	Blanquette volaille sse	Boulettes agneau au jus	Jambon blanc
	Jambon blanc	Escalope de dinde	Steak cru
	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus
		Steak haché veau jus	
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Navets braisés sse	Duo haricots persil sse	Poêlée de légumes sse
	Salade verte	Flageolets à la tomate	Fondue de poireaux sse
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes papillons
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
	Haricots verts		Pomme de terre vapeur
	Laitages	Laitages	Laitages
	Yaourt aromatisé	Emmental	Cotentin
	Mimolette	Fondu président	Fromage blanc
	Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt nature
	Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
		Yaourt aromatisé	
	Desserts	Desserts	Desserts
	Poire	Bouillie froment fleur oranger	Tarte normande
	Crème citron	Flan nappé caramel	Entremets praliné
	Liégeois chocolat	Pomme du Verger	Kiwi
	Riz au lait cannelle	Floraline lait vanille	Tapioca au lait café
	Tartelette pommes	Chou à la crème	Purée de fruits
	Purée de fruits	Purée de fruits	Chou à la crème
	Chou à la crème	Tartelette pommes	
	Suppléments	Suppléments	Suppléments
	Petit pain	Petit pain	Petit pain
	Pain complet tranché	Baguette	Baguette
	Baguette	Pain complet tranché	Pain complet tranché
	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Salade pomme de terre vinaigrette sse	Haricots verts vinaigrette sse	Salade antillaise sse	Emincé carotte chou blanc vinaigrette sse
Crème soubise sse	Potage de légumes sse	Potage dubarry sse	Potage de légumes sse
Carottes râpées	Cervelas	1/2 Pomelos	Taboulé
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs vinaigrette sse	Betteraves cuites
Oeufs durs vinaigrette sse	Oeufs durs vinaigrette sse		Oeufs durs vinaigrette sse
Plats	Plats	Plats	Plats
Goulash de boeuf sse	Filet lieu sauce bretonne sse	Emincé dinde sauce grand-mère sse	Escalope porc au jus sse
Clafoutis aux légumes sse	Jambon sse	Oeufs durs béchamel sse	Emincé poulet sauce aurore sse
Escalope de dinde	Escalope de dinde	Steak cru	Jambon blanc
Jambon blanc	Steak cru	Steak haché veau jus	Steak cru
Steak cru	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus			
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Chou-fleur béchamel sse	Pâtes tortis sse	Carottes persillées sse	Lentilles sse
Salade verte	Petits pois sse	Haricots verts oignons sse	Salsifis persillés sse
Riz créole	Julienne de légumes	Pâtes	Epinards à la crème
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre sse	Pâtes
Haricots verts			Haricots verts
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Fromage frais nature	Fromage blanc	Fromage blanc	Petit fromage aux noix
Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Yaourt aromatisé			Fromage blanc
Desserts	Desserts	Desserts	Camembert
Purée pomme figues	Flan vanille	Purée pommes	Desserts
Mousse au chocolat	Pruneaux au vin	Orange	Moelleux poire cannelle
Crème dessert caramel	Poire	Mousse café	Pomme du Verger
Bouillie froment vanillée	Semoule au lait	Tapioca au lait	Yaourt aromatisé
Chou à la crème	Tartelette pommes	Tartelette pommes	Bouillie froment chocolat
Tartelette pommes	Purée de fruits	Chou à la crème	Chou à la crème
	Chou à la crème		Purée de fruits
			Tartelette pommes
Suppléments	Suppléments	Suppléments	Suppléments
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Petit pain
Baguette	Baguette	Baguette	Baguette
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché