



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

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	Betteraves échalotes	Chou blanc vinaigrette
	Salade pastourelle	Concombre vinaigrette	Potage de légumes
	Velouté champignons	Potage paysanne	Pâté de campagne
	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Oeufs durs
	Oeufs durs	Oeufs durs	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
	Betteraves cuites		
	Plats complets	Plats complets	Plats
	Hachis parmentier	Risotto fermier	Filet de poulet sauce marchand de vin
		Plats	Echine de porc moutarde
	Plats	Omelette	Colin pané
	Blanquette volaille	Boulettes agneau au jus	Escalope de dinde
	Croque monsieur	Escalope de dinde	Jambon blanc
	Jambon blanc	Jambon blanc	Steak cru
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Navets	Duo haricots persil	Poêlée légumes
	Salade verte	Flageolets à la tomate	Pâtes papillons
	Purée pomme de terre	Pâtes	Fondue de poireaux
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
	Pâtes	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
	Haricots verts		Pomme de terre vapeur
	Laitages	Laitages	Laitages
	Yaourt nature	Tomme blanche	Cotentin
	Mimolette	Fondu président	Carré fromager
	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
	Camembert	Camembert	Yaourt nature
		Yaourt nature	
	Desserts	Desserts	Desserts
	Poire	Bouillie froment orange ssu	Far nature ssu
	Crème au citron ssu	Pomme du Verger	Kiwi
	Purée de fruits	Purée de fruits	Purée de fruits
	Riz au lait cannelle ssu	Floraline lait vanille ssu	Tapioca lait café ssu
	Pomme	Kiwi	Pomme
	Orange	Orange	Poire
	Kiwi	Poire	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
	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Salade pomme de terre moutarde à l'ancienne	Haricots verts V	Salade antillaise	Terrine de légumes mayonnaise
Carottes râpées	Potage de légumes	Potage dubarry	Taboulé
Crème soubise	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Potage de légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Pâté de campagne
Pâté de campagne	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites			Betteraves cuites
Plats	Plats	Plats	Plats
Jambon braisé sc madère	Crêpe au jambon fromage	Emincé dinde sc gd-mère	Saucisse de Toulouse
Goulash de boeuf	Escalope de dinde	Rognons de boeuf sauce bordelaise	Paupiette saumon sauce citron
Clafoutis de légumes	Jambon blanc	Oeufs durs béchamel	Emincé dinde sauce aurore
Escalope de dinde	Steak cru	Steak cru	Jambon blanc
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak cru
Steak cru		Jambon blanc	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Garnitures	Pâtes tortis	Carottes persillées	Lentilles
Choux fleur béchamel	Julienne de légumes	Purée pomme de terre	Epinards à la crème
Riz créole	Haricots verts	Haricots verts oignons	Salsifis persillés
Salade verte	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Laitages	Laitages	Pâtes
Pâtes	Gouda	Fraidou	Haricots verts
Haricots verts	Fromage blanc	Bleu	
	Yaourt nature	Camembert	Laitages
Laitages	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Petit fromage aux noix
Fromage frais ail fines herbes	Camembert	Yaourt nature	Yaourt nature
Coulommiers	Desserts	Desserts	Fromage blanc
Fromage blanc	Entremets vanille ssu	Purée pommes	Camembert
Yaourt nature	Poire	Orange	Desserts
Desserts	Purée de fruits	Tapioca au lait ssu	Moelleux poire vanille ssu
Purée pomme figues	Semoule au lait ssu	Pomme	Bouillie froment cacao ssu
Fromage blanc nature	Orange	Poire	Pomme du Verger
Bouillie froment vanillée ssu	Kiwi	Kiwi	Purée de fruits
Kiwi	Pomme		Kiwi
Orange	Suppléments	Suppléments	Orange
Poire	Petit pain	Petit pain	Poire
Pomme	1/2 baguette	1/2 baguette	
Suppléments	Baguette	Baguette	Suppléments
Petit pain	Baguette tradition	Baguette tradition	Petit pain
1/2 baguette	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	1/2 baguette
Baguette	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Baguette
Baguette tradition	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
Pain complet tranché			Pain complet tranché
Pain de maïs tranché			Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché			Pain épeautre tranché