



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	Entrées
Salade fantaisie	Betteraves échalotes	Chou blanc vinaigrette	Potage de légumes
Salade pastourelle	Concombre vinaigrette	Pâté de campagne	Oeufs durs
Velouté champignons	Potage paysanne	Oeufs durs	1/2 Pomelos
Pâté de campagne	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
Oeufs durs			
1/2 Pomelos			
Betteraves cuites			
	Plats complets	Plats	Plats
	Risotto fermier	Poulet sauce marchand de vin	Echine de porc moutarde
Plats complets		Colin pané citron	Escalope de dinde
Hachis parmentier	Plats	Jambon blanc	Steak cru
	Omelette	Steak haché veau jus	
Plats	Boulettes agneau au jus		
Blanquette volaille	Escalope de dinde		
Croque monsieur	Jambon blanc		
Jambon blanc	Steak haché veau jus		
Steak haché veau jus			
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Garnitures	Duo haricots persil	Poêlée légumes	Pâtes papillons
Navets	Flageolets à la tomate	Fondue de poireaux	Haricots verts
Salade verte	Pâtes	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur		
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre		
Pâtes			
Haricots verts			
	Laitages	Laitages	Laitages
Laitages	Tomme blanche	Cotentin	
Yaourt nature	Fondu président	Carré fromager	
Mimolette	Fromage blanc	Fromage blanc	
Fromage blanc	Camembert	Yaourt nature	
Camembert	Yaourt nature		
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Poire	Bouillie froment fleur oranger	Far nature ssu	Kiwi
Crème au citron ssu	Pomme du Verger	Purée de fruits	Tapioca lait café ssu
Purée de fruits	Purée de fruits	Pomme	Poire
Riz au lait cannelle ssu	Bouillie froment oranger ssu	Orange	
Pomme	Floraline lait vanille ssu		
Orange	Kiwi		
Kiwi	Orange		
	Poire		
Suppléments	Suppléments	Suppléments	Suppléments
Petit pain	Petit pain	Petit pain	1/2 baguette
1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette	Baguette tradition
Baguette	Baguette	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
Baguette tradition	Baguette tradition	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché		
Pain complet tranché	Pain complet tranché		
Pain de maïs tranché	Pain de maïs 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	Filet colin bretonne	Emincé dinde sc gd-mère	Saucisse de Toulouse
Goulash de boeuf	Crêpe au fromage	Rognons sc bordelaise	Paupiette saumon sauce citron
Clafoutis de légumes	Escalope de dinde	Oeufs durs béchamel	Emincé dinde sauce aurore
Escalope de dinde	Jambon blanc	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
Choux fleur béchamel	Pâtes tortis	Carottes persillées	Lentilles
Riz créole	Julienne de légumes	Purée pomme de terre	Epinards à la crème
Salade verte	Haricots verts	Haricots verts oignons	Salsifis persillés
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pâtes			Pâtes
Haricots verts	Laitages	Laitages	Haricots verts
	Gouda	Fraidou	Laitages
Laitages	Fromage blanc	Bleu	Petit fromage aux noix
Fromage frais ail fines herbes	Yaourt nature	Camembert	Yaourt nature
Coulommiers	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Fromage blanc
Fromage blanc	Camembert	Yaourt nature	Camembert
Yaourt nature			
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Purée pomme figues	Entremets vanille ssu	Purée pommes	Moelleux poire cannelle ssu
Fromage blanc nature	Poire	Orange	Bouillie froment cacao ssu
Bouillie froment vanillée ssu	Purée de fruits	Tapioca au lait ssu	Pomme du Verger
Kiwi	Semoule au lait ssu	Pomme	Purée de fruits
Orange	Orange	Poire	Kiwi
Poire	Kiwi	Kiwi	Orange
Pomme	Pomme		Poire
		Suppléments	
Suppléments	Suppléments	Petit pain	Suppléments
Petit pain	Petit pain	1/2 baguette	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette tradition	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché		Pain épeautre tranché