



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre 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	Entrées
Salade fantaisie sse	Betteraves échalotes sse	Chou blanc vinaigrette sse	Chou blanc vinaigrette sse
Velouté champignons sse	Potage paysanne sse	Potage de légumes sse	Potage de légumes sse
Salade pastourelle	Concombre vinaigrette	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Oeufs durs nature	Oeufs durs nature	Oeufs durs nature
Oeufs durs nature			
Plats complets	Plats complets	Plats	Plats
Hachis parmentier sse	Risotto fermier sse	Poulet sauce marchand de vin sse	Poulet sauce marchand de vin sse
		Colin beurre fondu sse	Colin beurre fondu sse
Plats	Plats	Escalope de dinde	Escalope de dinde
Blanquette volaille sse	Omelette sse	Jambon blanc	Jambon blanc
Jambon blanc	Boulettes agneau au jus	Steak cru	Steak cru
Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Jambon blanc		
	Steak haché veau jus		
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Pâtes tortis sse	Duo haricots persil sse	Poêlée de légumes sse	Poêlée de légumes sse
Navets	Flageolets à la tomate	Pâtes papillons sse	Pâtes papillons sse
Salade verte	Pâtes	Fondue de poireaux	Fondue de poireaux
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Haricots verts
Haricots verts		Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
		Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Yaourt nature	Emmental	Cotentin	Cotentin
Fromage blanc	Fromage blanc	Carré fromager	Carré fromager
	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
Desserts	Desserts	Yaourt nature	Yaourt nature
Poire	Bouillie froment oranger ssu	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé
Crème au citron ssu	Pomme du Verger		
Purée de fruits	Purée de fruits	Desserts	Desserts
Riz au lait cannelle ssu	Floraline lait vanille ssu	Far nature ssu	Far nature ssu
Pomme	Kiwi	Kiwi	Kiwi
Orange	Orange	Purée de fruits	Purée de fruits
Kiwi	Poire	Tapioca lait café ssu	Tapioca lait café ssu
		Orange	Orange
Suppléments	Suppléments	Pomme	Pomme
Petit pain	Petit pain	Poire	Poire
1/2 baguette	1/2 baguette		
Baguette	Baguette	Suppléments	Suppléments
Baguette tradition	Baguette tradition	Petit pain	Petit pain
Pain campagne tranché	Baguette tradition	1/2 baguette	1/2 baguette
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Baguette	Baguette
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Jambon barquette sans sel	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
	Jambon barquette sans sel	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
		Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
		Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel

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	1/2 Pomelos	Oeufs durs	Taboulé
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Oeufs durs
Betteraves cuites	Oeufs durs nature	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Oeufs durs nature			Betteraves cuites
Plats	Plats	Plats	Plats
Goulash de boeuf sse	Filet colin sauce bretonne sse	Emincé dinde sauce grand-mère sse	Escalope porc au jus sse
Clafoutis aux légumes sse	Jambon sse	Oeufs durs béchamel sse	Sauté volaille sauce aurore sse
Escalope de dinde	Escalope de dinde	Steak cru	Jambon blanc
Jambon blanc	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak cru
Steak cru	Steak cru	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus		
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Chou-fleur béchamel sse	Pâtes tortis sse	Carottes persillées sse	Lentilles sse
Riz créole	Petits pois sse	Pâtes	Salsifis persillés sse
Salade verte	Julienne de légumes	Pomme de terre vapeur	Epinards à la crème
Purée pomme de terre	Haricots verts	Purée pomme de terre sse	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Haricots verts oignons sse	Pâtes
Pâtes	Purée pomme de terre		Haricots verts
Haricots verts		Laitages	Laitages
	Laitages	Yaourt nature	Yaourt nature
Laitages	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Fromage frais nature	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	
Fromage blanc			Desserts
Yaourt nature	Desserts	Desserts	Purée de fruits
	Entremets vanille ssu	Purée pommes	Kiwi
Desserts	Semoule au lait ssu	Orange	Orange
Purée pomme figues	Poire	Tapioca au lait ssu	Poire
Fromage blanc nature	Purée de fruits	Pomme	Kiwi
Bouillie froment vanillée ssu	Orange	Poire	Pomme
Kiwi	Kiwi	Kiwi	
Orange	Pomme		Suppléments
Pomme		Suppléments	Petit pain
Poire	Suppléments	Petit pain	1/2 baguette
	Petit pain	1/2 baguette	Baguette
Suppléments	1/2 baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
Petit pain	Baguette	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
1/2 baguette	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Baguette	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Baguette tradition	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel
Pain complet tranché	Pain épeautre tranché		
Pain de maïs tranché	Jambon barquette sans sel		
Pain épeautre tranché			
Jambon barquette sans sel			