



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°47 : 16 NOVEMBRE 2020 AU 22 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 30 octobre

Judi : Escapade en
Allemagne

Salade pdt océane : pdt,
colin, crème, ciboulette,
échalotes

Salade Marco polo : pâte,
poivron, surimi

Chou-fleur à la parisienne :
chou-fleur, dés de jambon,
béchamel

Sauce suprême : crème et
champignons

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Céleri rémoulade	Saucisson ail	Betteraves ciboulette
	Salade de lentilles	Salade pdt océane	Salade de perles citron coriandre
	Potage poireaux	Velouté de légumes	Velouté champignons
	Oeufs durs	Oeufs durs	Pâté de campagne
	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
	Plats complets	Plats complets	Plats
	Coquillettes bolognaise	Chou-fleur parisienne	Paupiette veau aux oignons
	Plats	Plats	Emincé dinde paprika
	Filet colin sauce citron	Poulet sauce suprême	Cake au poireau et curry
	Pizza au fromage	Oeufs brouillés champignons	Jambon blanc
	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak cru
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Escalope de dinde		
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Purée potiron	Riz créole	Haricots coco
	Mitonnée de légumes	Petits pois	Navets braisés
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Salade verte
	Pâtes	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Purée pomme de terre	Haricots verts	Pâtes
			Haricots verts
	Laitages	Laitages	Laitages
	Emmental	Rondelé au poivre	Brie
	Yaourt nature	Tomme noire	Pavé 1/2 sel
	Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature
	Camembert	Fromage blanc	Fromage blanc
		Camembert	
	Desserts	Desserts	Desserts
	Pomme du Verger	Purée pomme myrtille	Entremets vanille ssu
	Tapioca lait cannelle ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu	Faisselle nature
	Purée de fruits	Poire	Orange
	Orange	Kiwi	Purée de fruits
	Kiwi	Orange	Riz au lait ssu
	Poire	Pomme	Kiwi
			Poire
	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 céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales 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
Chou rouge cuit vinaigrette aux pommes	Salade marco polo	Carottes râpées	Mousse de canard
Crêpe au fromage	Chou-fleur V	Concombre ciboulette	Macédoine légumes mayo
Potage de légumes	Potage crécy	Potage de légumes	Potage potiron
Oeufs durs	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Oeufs durs
Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
Plats complets	Plats complets	Plats complets	Plats
Haricots verts volaille	Couscous de poulet	Chili con carné et riz	Duo poisson sc crème curcuma
			Jambon blanc
Plats	Plats	Plats	Rôti agneau aux herbes
Rôti de porc sauce aux prunes	Colin meunière citron	Saucisse de Toulouse	Quiche lorraine
Boeuf bourguignon	Omelette	Galette garnie volaille champignons	Steak cru
Escalope de dinde	Escalope de dinde	Escalope de dinde	Steak haché veau jus
Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc	Escalope de dinde
Steak cru	Steak cru	Steak cru	
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Garnitures
			Haricots beurre
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Coquillettes
Purée pomme de terre	Poêlée légumes	Choux Bruxelles oignons	Salade verte
Carottes	Endives braisées	Julienne de légumes	Purée pomme de terre
Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pâtes	Pâtes	
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Laitages
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Bûchette mi-chèvre
			Camembert
Laitages	Laitages	Laitages	Fromage blanc
Yaourt nature	Edam	Fondu président	Yaourt nature
Cotentin	Fraidou	Mimolette	
Camembert	Fromage blanc	Yaourt nature	Desserts
Fromage blanc	Camembert	Fromage blanc	Moelleux nature
	Yaourt nature	Camembert	Pomme du Verger
Desserts	Desserts	Desserts	Purée de fruits
Clafoutis chocolat cerise noires	Pomme du Verger	Tapioca au lait ssu	Bouillie froment cannelle ssu
Semoule au lait café ssu	Fromage blanc nature	Poire	Kiwi
Purée de fruits	Purée de fruits	Purée de fruits	Orange
Pomme	Floraline lait vanille ssu	Pomme	Poire
Poire	Kiwi	Orange	
Orange	Orange	Kiwi	Suppléments
Kiwi	Poire	Semoule au lait ssu	Petit pain
			1/2 baguette
Suppléments	Suppléments	Suppléments	Baguette
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Baguette tradition
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	Pain campagne tranché
Baguette	Baguette	Baguette	Pain céréales tranché
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition	Pain complet tranché
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre 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	