

## MENU A LA CARTE

LES BONS PETITS PLATS

Régime : Sans sucre SEMAINE N°47 : 16 NOVEMBRE 2020 AU 22 NOVEMBRE 2020

## <u>Légende</u>

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

Jeudi : 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

MARDI	MERCREDI	
<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	
Saucisson ail	Betteraves ciboulette	
Salade pomme de terre océane	Salade de perles citron coriandre	
Velouté de légumes	Velouté champignons	
Oeufs durs	Pâté de campagne	
Pâté de campagne	Oeufs durs	
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	
Betteraves cuites	Plats	
Plats complets	Paupiette veau aux oignons	
Chou-fleur parisienne	Emincé dinde paprika	
	Cake au poireau	
	Jambon blanc	
	Steak cru	
<del></del>	Steak haché veau jus	
	-	
Steak haché veau jus	<u>Garnitures</u>	
Garnitures	Haricots coco	
	Navets persillés	
	Salade verte	
	Purée pomme de terre	
<del></del>	Pomme de terre vapeur	
	_ Pâtes	
<del></del>	Haricots verts	
Trancots verts	-   	
Laitages	<u>Laitages</u> – Brie	
Rondelé au poivre	– Pavé 1/2 sel	
Tomme noire	Yaourt nature	
Yaourt nature	Fromage blanc	
Fromage blanc	- Tromage blanc	
Camembert	<u>Desserts</u>	
	Entremets vanille ssu	
<u>Desserts</u>	Faisselle nature	
Purée pomme myrtille	<ul><li>Faisselle nature</li><li>Orange</li></ul>	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu		
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire	_ Orange	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi	Orange Purée de fruits	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi Orange	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu Kiwi	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi Orange	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu Kiwi Poire Pomme	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi Orange Pomme	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu Kiwi Poire Pomme Suppléments	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi Orange Pomme Suppléments	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu Kiwi Poire Pomme  Suppléments Petit pain	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi Orange Pomme  Suppléments Petit pain	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu Kiwi Poire Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi Orange Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu Kiwi Poire Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi Orange Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu Kiwi Poire Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi Orange Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu Kiwi Poire Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi Orange Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu Kiwi Poire Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché Pain céréales tranché	
Purée pomme myrtille Floraline au lait fleur oranger ssu Poire Kiwi Orange Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché	Orange Purée de fruits Riz au lait ssu Kiwi Poire Pomme  Suppléments Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain campagne tranché	
	Entrées Saucisson ail Salade pomme de terre océane Velouté de légumes Oeufs durs Pâté de campagne 1/2 Pomelos Betteraves cuites  Plats complets Chou-fleur parisienne  Plats Poulet sauce suprême Oeufs brouillés champignons Jambon blanc Steak haché veau jus  Garnitures Riz créole Petits pois Pomme de terre vapeur Purée pomme de terre Pâtes Haricots verts  Laitages Rondelé au poivre Tomme noire Yaourt nature Fromage blanc	

JEUDI	VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>		Entrées	<u>Entrées</u>
Chou rouge cuit vinaigrette	Salade marco polo		Carottes râpées	Mousse de canard
aux pommes	Chou-fleur V		Concombre ciboulette	Macédoine légumes mayo
Crêpe au fromage	Potage crécy		Potage de légumes	Potage potiron
Potage de légumes	Pâté de campagne		Pâté de campagne	Oeufs durs
Oeufs durs	Oeufs durs		Oeufs durs	1/2 Pomelos
Pâté de campagne	1/2 Pomelos		1/2 Pomelos	Betteraves cuites
1/2 Pomelos	Betteraves cuites		Betteraves cuites	<u> </u>
Betteraves cuites	_			<u>Plats</u>
Dist.	Plats complets		Plats complets	Duo poisson sc crème
Plats complets Haricots verts volaille	Couscous de poulet		Chili con carné et riz	Jambon blanc
Haricois verts volaille	_   <u>Plats</u>		<u>Plats</u>	
<u>Plats</u>	Colin meunière		Saucisse de Toulouse	Rôti agneau aux herbes
Rôti de porc sauce aux prunes	Omelette		Galette garnie volaille	Quiche lorraine
	- Escalope de dinde		champignons	Steak cru
Boeuf bourguignon	- Jambon blanc		Escalope de dinde	Steak haché veau jus
Escalope de dinde	- Steak cru	+	Jambon blanc	Escalope de dinde
Jambon blanc	Steak cru Steak haché veau jus	$\dashv$	Steak cru	Garnitures
Steak cru	- Steak flache veau jus		Steak haché veau jus	Haricots beurre
Steak haché veau jus	- Garnitures		Otean Haerie Veau jae	Coquillettes
	Poêlée légumes		<u>Garnitures</u>	Salade verte
<u>Garnitures</u>	- Endives braisées		Choux Bruxelles oignons	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	- Haricots verts		Julienne de légumes	Pomme de terre vapeur
Carottes	- Pâtes		Haricots verts	T drillio do torro vapodi
Haricots verts	Pomme de terre vapeur		Pâtes	<u>Laitages</u>
Pâtes	- Purée pomme de terre		Pomme de terre vapeur	Bûchette mi-chèvre
Pomme de terre vapeur	-		Purée pomme de terre	Camembert
Leitages	<u>Laitages</u>			Fromage blanc
<u>Laitages</u> Yaourt nature	- Edam		Laitages	Yaourt nature
Cotentin	- Fraidou		Fondu président	
Camembert	Fromage blanc		Mimolette	<u>Desserts</u>
	<ul><li>Camembert</li></ul>		Yaourt nature	Moelleux nature
Fromage blanc	<ul> <li>Yaourt nature</li> </ul>		Fromage blanc	Pomme du Verger
Desserts			Camembert	Purée de fruits
Clafoutis chocolat cerise	- <u>Desserts</u>		Dossorts	Bouillie froment cannelle ssu
noires	Pomme du Verger		Desserts Tapioca au lait ssu	Kiwi
Semoule au lait café ssu	Fromage blanc nature		Poire	Orange Orange
Purée de fruits	Purée de fruits		Purée de fruits	Poire
Pomme	Floraline lait vanille ssu	_	Pomme	+
Poire	Kiwi		Orange	Suppléments Petit pain
Orange	Orange	_	Kiwi	1/2 baguette
Kiwi	Poire		Semoule au lait ssu	Baguette
_	Suppléments		Semoule au lait ssu	<u> </u>
<u>Suppléments</u>	Petit pain		<u>Suppléments</u>	Baguette tradition
Petit pain	1/2 baguette	+	Petit pain	Pain campagne tranché Pain céréales tranché
1/2 baguette	Baguette	_	1/2 baguette	
Baguette	Baguette tradition	-	Baguette	Pain complet tranché Pain de maïs tranché
Baguette tradition	Pain campagne tranché	+	Baguette tradition	
Pain campagne tranché	Pain campagne tranche  Pain céréales tranché	+	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché
Pain céréales tranché		-	Pain céréales tranché	<del> </del>
Pain complet tranché	Pain complet tranché	$\dashv$	Pain complet tranché	<del> </del>
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	$\dashv$	Pain de maïs tranché	<del> </del>
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché		Pain épeautre tranché	+1