



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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

*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*

*Sce aurore : crème, fumet
poisson, tomate, oignons*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Céleri sauce fromage blanc sse	Haricots verts vinaigrette sse	Betteraves ciboulette sse
	Potage de poireaux sse	Velouté de légumes sse	Velouté champignons sse
	Salade de lentilles	Oeufs durs	Salade de perles citron coriandre
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Plats complets	Plats
	Plats complets	Chou-fleur parisienne	Steak haché veau jus sse
	Coquillettes bolognaise sse	Plats	Cake poireau curry sse
	Plats	Poulet sauce suprême sse	Jambon blanc
	Filet colin sauce citron sse	Oeufs brouillés champignons sse	Steak cru
	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Garnitures
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Haricots coco sse
	Escalope de dinde	Garnitures	Salade verte
	Garnitures	Riz créole sse	Pomme de terre vapeur
	Mitonnée de légumes sse	Petits pois sse	Pâtes
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Navets braisés
	Pâtes	Pâtes	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Laitages
	Laitages	Laitages	Yaourt nature
	Emmental	Rondelé	Fromage blanc
	Yaourt nature	Yaourt nature	Desserts
	Fromage blanc	Fromage blanc	Entremets vanille ssu
	Desserts	Desserts	Faisselle nature
	Pomme du Verger	Purée pomme myrtille	Purée de fruits
	Tapioca lait cannelle ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu	Kiwi
	Purée de fruits	Poire	Pomme
	Kiwi	Kiwi	Poire
	Orange	Orange	Riz au lait ssu
	Poire	Pomme	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	Baguette tradition
	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché
	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
	Jambon barquette sans sel	Pain épeautre tranché	Jambon barquette sans sel
		Jambon barquette sans sel	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Chou rouge cuit vinaigrette pommes sse	Pâtes au basilic sse	Carottes râpées sse	Macédoine légumes sse
Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse	Potage de légumes sse	Potage potiron sse
Oeufs durs	Chou-fleur V	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Concombre ciboulette	
Plats complets	Plats complets	Plats	Plats
Haricots verts volaille sse	Couscous de poulet	Escalope porc au jus sse	Duo poisson sc crème curcuma sse
		Emincé dinde jus sse	Jambon sse
Plats	Plats	Jambon blanc	Steak cru
Rôti de porc au jus sse	Colin sauce aurore sse	Steak cru	Steak haché veau jus
Escalope de dinde	Omelette sse	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
Jambon blanc	Escalope de dinde		Rôti agneau aux herbes
Steak cru	Jambon blanc	Garnitures	Garnitures
Steak haché veau jus	Steak cru	Choux bruxelles oignons sse	Haricots beurre sse
	Steak haché veau jus	Riz créole sse	Coquillettes sse
Garnitures	Garnitures	Haricots verts	Salade verte
Purée pomme de terre sse	Poêlée de légumes sse	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Carottes	Pomme de terre vapeur sse	Pomme de terre vapeur	
Haricots verts	Endives braisées	Julienne de légumes	
Pâtes	Haricots verts	Laitages	Laitages
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Fromage frais nature	Camembert
		Yaourt nature	Fromage blanc
Laitages	Laitages	Fromage blanc	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt nature		
Cotentin	Fraidou	Desserts	Desserts
Camembert	Fromage blanc	Tapioca au lait ssu	Moelleux nature
Fromage blanc		Poire	Pomme
	Desserts	Purée de fruits	Purée de fruits
Desserts	Pomme du Verger	Semoule au lait ssu	Bouillie froment cannelle ssu
Clafoutis chocolat cerise noires	Fromage blanc nature	Orange	Kiwi
Semoule au lait café ssu	Purée de fruits	Pomme	Orange
Purée de fruits	Floraline lait vanille ssu	Kiwi	Poire
Pomme	Kiwi		
Poire	Orange	Suppléments	Suppléments
Orange	Poire	Petit pain	Petit pain
Kiwi		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 céréales tranché	Pain céréales tranché
Baguette	Baguette tradition	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel
Pain complet tranché	Pain de maïs tranché		
Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché		
Pain épeautre tranché	Jambon barquette sans sel		
Jambon barquette sans sel			