



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 anciens sse	Velouté champignons sse
	Salade de lentilles sse	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 complets	Plats
	Coquillettes bolognaise sse	Chou-fleur parisienne	Steak haché veau jus sse
			Cake poireau sse
	Plats	Plats	Jambon blanc
	Filet colin sauce citron sse	Poulet sauce suprême sse	Steak cru
	Steak haché veau jus	Oeufs brouillés champignons sse	
	Jambon blanc	Jambon blanc	Garnitures
	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Haricots coco sse
			Salade verte
	Garnitures	Garnitures	Pomme de terre vapeur
	Mitonnée de légumes sse	Riz créole sse	Pâtes
	Haricots verts	Petits pois sse	Navets persillés
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Laitages
		Haricots verts	Yaourt nature
	Laitages	Laitages	Fromage blanc
	Emmental	Rondelé nature	
	Yaourt nature	Yaourt nature	Desserts
	Fromage blanc	Fromage blanc	Entremets vanille ssu
			Faisselle nature
	Desserts	Desserts	Purée de fruits
	Pomme du Verger	Purée pomme myrtille	Kiwi
	Tapioca lait cannelle ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu	Pomme
	Purée de fruits	Poire	Poire
	Kiwi	Kiwi	Riz au lait ssu
	Orange	Orange	Orange
	Poire	Pomme	
			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	Jambon barquette sans sel
	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 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	Laitages
Pâtes	Haricots verts		Camembert
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Laitages	Fromage blanc
		Fromage frais nature	Yaourt nature
Laitages	Laitages	Yaourt nature	
Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc	Desserts
Cotentin	Fraidou		Moelleux nature
Camembert	Fromage blanc	Desserts	Pomme
Fromage blanc		Tapioca au lait ssu	Purée de fruits
	Desserts	Poire	Bouillie froment cannelle ssu
Desserts	Pomme du Verger	Purée de fruits	Kiwi
Clafoutis chocolat cerise noires	Fromage blanc nature	Semoule au lait ssu	Orange
Semoule au lait café ssu	Purée de fruits	Orange	Poire
Purée de fruits	Floraline lait vanille ssu	Pomme	
Pomme	Kiwi	Kiwi	Suppléments
Poire	Orange		Petit pain
Orange	Poire	Suppléments	1/2 baguette
Kiwi		Petit pain	Baguette
	Suppléments	1/2 baguette	Baguette tradition
Suppléments	Petit pain	Baguette	Baguette tradition
Petit pain	1/2 baguette	Baguette	Pain campagne tranché
1/2 baguette	Baguette	Baguette	Pain céréales tranché
Baguette	Baguette tradition	Baguette	Pain complet tranché
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Baguette	Pain de maïs tranché
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Baguette	Pain épeautre tranché
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Baguette	Jambon barquette sans sel
Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Baguette	
Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Baguette	
Pain épeautre tranché	Jambon barquette sans sel	Baguette	
Jambon barquette sans sel		Baguette	