



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : 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

Jedi : 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	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	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
	<b>Plats complets</b>	Chou-fleur parisienne	Steak haché veau jus sse
	Coquillettes bolognaise sse	<b>Plats</b>	Cake poireau curry sse
	<b>Plats</b>	Poulet sauce suprême sse	Jambon blanc
	Filet colin sauce citron sse	Oeufs brouillés champignons sse	Steak cru
	Steak haché veau jus	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Haricots coco sse
	Escalope de dinde	<b>Garnitures</b>	Salade verte
	<b>Garnitures</b>	Petits pois sse	Pomme de terre vapeur
	Mitonnée de légumes sse	Riz créole sse	Pâtes
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
	Pâtes	Pâtes	Navets braisés
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	<b>Laitages</b>
	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Yaourt nature
	Emmental	Rondelé	Yaourt aromatisé
	Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Fromage blanc
	Yaourt nature	Yaourt aromatisé	<b>Desserts</b>
	Fromage blanc	Fromage blanc	Entremets vanille
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Orange
	Mousse au chocolat	Purée pomme myrtille	Mousse au citron
	Pomme du Verger	Liégeois café	Riz au lait
	Fromage blanc crème marrons	Poire	Tartelettes pommes
	Chou à la crème	Floraline lait fleur d'oranger	Purée de fruits
	Purée de fruits	Chou à la crème	Chou à la crème
	Tapioca lait cannelle	Tartelettes pommes	<b>Suppléments</b>
	Tartelettes pommes	<b>Suppléments</b>	Petit pain
	<b>Suppléments</b>	Petit pain	1/2 baguette
	Petit pain	1/2 baguette	Baguette
	1/2 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	
	Pain épeautre tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
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	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Chou-fleur V	Concombre vinaigrette	
<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Haricots verts volaille sse	Couscous de poulet	Escalope porc au jus sse	Duo poisson sc crème curcuma sse
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Emincé dinde jus sse	Jambon sse
Rôti porc sauce prunes sse	Colin sauce aurore sse	Jambon blanc	Rôti agneau aux herbes
Escalope de dinde	Omelette sse	Steak cru	Steak cru
Jambon blanc	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Steak cru	Jambon blanc		Jambon blanc
Steak haché veau jus	Steak cru	<b>Garnitures</b>	Escalope de dinde
<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus	Choux bruxelles oignons sse	<b>Garnitures</b>
Purée pomme de terre sse	<b>Garnitures</b>	Riz créole sse	Haricots beurre sse
Carottes	Poêlée de légumes sse	Julienne de légumes	Coquillettes sse
Haricots verts	Endives braisées sse	Haricots verts	Salade verte
Pâtes	Haricots verts	Pâtes	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Yaourt nature	Purée pomme de terre	Fromage frais nature	Crème anglaise
Cotentin	<b>Laitages</b>	Yaourt nature	Fromage blanc
Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	Yaourt nature
Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
<b>Desserts</b>	Yaourt aromatisé	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Clafoutis chocolat cerise noires	<b>Desserts</b>	Tapioca au lait	Gâteau de Savoie
Flan nappé caramel	Pomme du Verger	Flan chocolat	Pomme du Verger
Yaourt aromatisé	Entremets café	Ananas au sirop	Liégeois vanille
Semoule au lait café	Crème dessert vanille	Semoule au lait	Bouillie froment cannelle
Tartelettes pommes	Chou à la crème	Tartelettes pommes	Chou à la crème
Purée de fruits	Floraline lait vanille	Purée de fruits	Purée de fruits
Chou à la crème	Purée de fruits	Chou à la crème	Tartelettes pommes
<b>Suppléments</b>	Tartelettes pommes	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain	<b>Suppléments</b>	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	Petit pain	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	1/2 baguette	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
	Pain épeautre tranché		