



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°50 : 11 DÉCEMBRE 2023 AU 17 DÉCEMBRE 2023

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 24 novembre

Salade colorée : carottes,
chou rouge, oignons, radis
Potage parmentier : poireaux,
pomme de terre, crème
Potage paysanne : pdt,
carotte, navet, poireau, chou
vert

Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec
Salade coleslaw : émincé
chou blanc carotte mayo
Salade antillaise : riz, ananas,
poivrons

Sauce bercy : crème,
oignons, persil
Chou-fleur à la parisienne :
chou-fleur, dés de jambon,
béchamel
Oeufs durs florentine : oeufs
durs, béchamel, épinards
Charcutière : moutarde,
tomate, cornichon
Sauce marchand de vin : vin
rouge, champignons

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Salade colorée sse	Macédoine légumes sse	Carottes râpées ciboulette sse	
Potage parmentier sse	Potage crécy (carottes) sse	Potage paysanne sse	
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	
Carottes râpées	Carottes râpées	Taboulé	
Plats	Plats	Plats complets	
Steak haché veau jus sse	Blanquette volaille sse	Coquillettes bolognaise sse	
Cake aux légumes sse	Jambon blanc sse	Plats	
Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Filet de lieu sauce bercy sse	
Garnitures	Garnitures	Escalope de poulet au jus	
Haricots verts sse	Riz créole sse	Steak haché veau jus	
Salade verte	Poireaux béchamel sse	Garnitures	
Pâtes	Haricots verts	Purée potiron sse	
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Navets	
Laitages	Pomme de terre vapeur	Pâtes	
Yaourt nature	Chou-fleur et romanesco	Haricots verts	
Fromage blanc	Laitages	Pomme de terre vapeur	
Desserts	Emmental	Laitages	
Semoule au lait café ssu	Fromage blanc	Yaourt nature	
Pomme entière four cannelle ssu	Yaourt nature	Emmental	
Purée de fruits	Desserts	Fromage blanc	
Riz au lait ssu	Entremets vanille ssu	Desserts	
Poire	Bouillie froment orange ssu	Purée pommes	
Pomme	Kiwi	Orange	
Orange	Purée de fruits	Tapioca lait vanille ssu	
Kiwi	Poire	Kiwi	
Suppléments	Pomme	Pomme	
Petit pain	Orange	Poire	
1/2 baguette	Suppléments	Suppléments	
Baguette	Petit pain	Petit pain	
Baguette tradition	1/2 baguette	1/2 baguette	
Boule blanche tranchée	Baguette	Baguette	
Pain blanc	Baguette tradition	Baguette rustique	
Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée	Baguette tradition	
Pain céréales tranché	Pain blanc	Boule blanche tranchée	
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain blanc	
	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	
	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	
		Pain complet tranché	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Salade de lentilles échalotes sse	Céleri râpée pomme sse	Betteraves à l'ail sse	Salade coleslaw sse
Potage de légumes sse	Potage potiron sse	Crème champignons sse	Potage poireaux pomme de terre sse
Betteraves cuites	Pâtes au basilic sse	Oeufs durs	Betteraves cuites
Oeufs durs	Betteraves cuites	Carottes râpées	Oeufs durs
Carottes râpées	Oeufs durs	Plats complets	Carottes râpées
	Carottes râpées	Poêlée de légumes à la volaille sse	Plats complets
Plats	Plats complets		Oeufs durs florentine sse
Rôti de porc au jus sse	Parmentier de poisson sse	Plats	Plats
Frittata petits pois oignons sse		Sauté de porc au jus sse	Langue boeuf sauce madère sse
	Plats	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
Escalope de poulet au jus	Filet poulet crème origan sse	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus		
	Escalope de poulet au jus	Garnitures	
Garnitures		Lentilles sse	Garnitures
Chou-fleur sse	Garnitures	Haricots verts	Pâtes tortis sse
Riz pilaf sse	Blettes braisées sse	Pâtes	Haricots verts
Pâtes	Salade verte	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Haricots verts	Céleris braisés	Carottes
Pomme de terre vapeur	Pâtes		
Julienne de légumes fenouil	Pomme de terre vapeur	Laitages	Laitages
		Fromage frais nature	Petit fromage aux noix
Laitages	Laitages	Yaourt nature	Yaourt nature
Yaourt nature	Petit fromage frais nature	Fromage blanc	Fromage blanc
Fromage blanc	Yaourt nature		
	Fromage blanc	Desserts	Desserts
Desserts		Pomme du Verger	Clafoutis nature ssu
Moelleux citron ssu	Desserts	Bouillie froment oranger ssu	Tapioca lait cacao ssu
Clémentines	Entremets chocolat ssu	Purée de fruits	Poire
Riz au lait ssu	Floraline au lait café ssu	Poire	Purée de fruits
Kiwi	Purée pommes	Orange	Pomme
Purée de fruits	Poire	Kiwi	Orange
Orange	Pomme		Kiwi
Pomme	Orange	Suppléments	Suppléments
Poire	Kiwi	Petit pain	Petit pain
		1/2 baguette	1/2 baguette
Suppléments	Suppléments	Baguette	Baguette
Petit pain	Petit pain	Baguette tradition	Baguette tradition
1/2 baguette	1/2 baguette	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Baguette	Baguette	Pain blanc	Pain blanc
Baguette tradition	Baguette rustique	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Boule blanche tranchée	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain blanc	Boule blanche tranchée	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain campagne tranché	Pain blanc	Pain de maïs tranché	
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché		
Pain complet tranché	Pain céréales tranché		
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché		