



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°1 : 01 JANVIER 2024 AU 07 JANVIER 2024

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 15 décembre

Semoule fantaisie : semoule,
tomate, maïs

Salade du lion : chou-fleurs,
maïs

Potage paysanne : pdt,
carotte, navet, poireau, chou
vert

Perles à l'orientale : perles,
coriandre, citron

Sauce Mornay : béchamel,
jaune d'œuf, fromage

Boeuf mironton : sauce
oignons, cornichons

Pizza royale : tomate, jambon
blanc, fromage

Sce Vallée d'Auge : crème,
cidre, pomme, oignons

Rosti de légumes ; galette de
légumes

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

Purée pomme fruits des
montagnes : pomme, myrtille,
airelle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Mousson de canard et chutney aux figues	Macédoine légumes mayo	Carottes cuites au cumin
	Terrine de saint jacques sauce aneth	Salade pomme de terre échalotes	Betteraves à l'ail
	Velouté de légumes anciens	Potage de légumes	Potage à l'oseille
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Pâté de campagne
	Carottes râpées	Pâté de campagne	Oeufs durs
	Oeufs durs	Oeufs durs	
		Carottes râpées	Plats complets
	Plats	Plats	Parmentier de poisson
	Filet mignon de porc sauce crème aux baies roses	Emincé dinde curry	Plats
	Dorade sauce armoricaine	Omelette	Quenelle veau sauce mornay
	Chou farci	Jambon blanc	Sauté porc à la sauge
	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc
	Steak haché veau jus		Steak haché veau jus
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Rosti de légumes	Pâtes tortis	Haricots verts persillés
	Purée potiron	Chou-fleur et romanesco	Semoule
	Riz pilaf	Endives béchamel	Pâtes
	Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	
	Laitages	Laitages	Laitages
	Tomme grise	Fraidou	Rondelé nature
	Saint Nectaire	Gouda	Camembert
	Camembert	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature
	Yaourt nature	Camembert	
	Desserts	Desserts	Desserts
	Moelleux cacao ssu	Pomme du Verger	Riz au lait ssu
	Clémentines	Entremets vanille ssu	Poire
	Purée de fruits	Purée de fruits	Purée de fruits
	Tapioca lait vanille ssu	Bouillie de froment café ssu	Semoule au lait ssu
	Pomme	Poire	Pomme
	Poire	Orange	Orange
	Orange	Kiwi	Kiwi
	Kiwi		
	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
	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
	Pain blanc	Pain blanc	Pain blanc
	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
			Baguette rustique

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Chou-fleur vinaigrette	Semoule fantaisie	Salade du lion	Betteraves à l'orange
Salade pâtes basilic	Haricots verts persil	Potage paysanne	Perles à l'orientale
Potage potiron	Potage de légumes	Betteraves cuites	Potage de légumes
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Carottes râpées	Carottes râpées
Carottes râpées	Carottes râpées	Oeufs durs	Pâté de campagne
Pâté de campagne	Pâté de campagne		Oeufs durs
Oeufs durs	Oeufs durs		
Plats complets	Plats	Plats	Plats complets
Pomme de terre savoyarde	Colin sauce citron	Poulet sauce Vallée d'Auge	Blettes à la volaille
	Echine de porc moutarde	Filet de lieu sauce tajine	
Plats	Pizza royale	Tarte chèvre basilic	Plats
Sauté de boeuf mironton	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc	Palette de porc aux oignons
Clafoutis aux carottes cumin emmental	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Croque monsieur
Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus		Escalope de poulet au jus
Jambon blanc		Garnitures	Jambon blanc
Steak haché veau jus		Poêlée légumes	Steak haché veau jus
	Garnitures	Riz créole	
Garnitures	Fondue de poireaux	Epinards à la crème	Garnitures
Navets	Lentilles	Haricots verts	Purée de céleri
Salsifis persillés	Julienne de légumes	Pâtes	Salade verte
Haricots verts	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre		Pomme de terre vapeur
Purée pomme de terre	Haricots verts	Laitages	
		Pavé 1/2 sel	Laitages
Laitages	Laitages	Bleu	Fromage frais sel Guérande
Yaourt nature	Brie	Camembert	Yaourt nature
Fromage frais ail fines herbes	Fondu président	Fromage blanc	Yaourt aromatisé
Camembert	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
Fromage blanc	Fromage blanc		Camembert
	Desserts	Desserts	Desserts
Desserts	Kiwi	Crème pâtissière café ssu	Moelleux vanille ssu
Purée pomme fruits des montagnes	Pomme entière four cannelle ssu	Yaourt nature	Pomme du Verger
Orange	Purée de fruits	Clémentines	Purée de fruits
Riz au lait ssu	Bouillie froment vanillée ssu	Purée de fruits	Poire
Poire	Poire	Poire	Orange
Pomme	Pomme	Pomme	Kiwi
Kiwi	Orange	Orange	Floraline au lait fleur oranger ssu
		Kiwi	
		Tapioca lait cacao ssu	
Suppléments	Suppléments	Suppléments	Suppléments
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette rustique	Baguette tradition	Baguette tradition
Boule blanche tranchée	Baguette tradition	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Pain blanc	Boule blanche tranchée	Pain blanc	Pain blanc
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain blanc	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	