



# 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	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	<b>Plats complets</b>
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Parmentier de poisson
	Filet mignon de porc sauce crème aux baies roses	Emincé dinde curry	<b>Plats</b>
	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
		<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	<b>Garnitures</b>	Pâtes tortis	Haricots verts persillés
	Rosti de légumes	Chou-fleur et romanesco	Semoule
	Purée potiron	Endives béchamel	Pâtes
	Riz pilaf	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
	Pâtes	Purée pomme de terre	
	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
		Fraidou	Rondelé nature
	<b>Laitages</b>	Gouda	Camembert
	Tomme grise	Yaourt nature	Fromage blanc
	Saint Nectaire	Fromage blanc	Yaourt nature
	Camembert	Camembert	
	Fromage blanc		<b>Desserts</b>
	Yaourt nature	<b>Desserts</b>	Riz au lait ssu
		Pomme du Verger	Poire
	<b>Desserts</b>	Entremets vanille ssu	Purée de fruits
	Moelleux cacao ssu	Purée de fruits	Semoule au lait ssu
	Clémentines	Bouillie de froment café ssu	Pomme
	Purée de fruits	Poire	Orange
	Tapioca lait vanille ssu	Orange	Kiwi
	Pomme	Kiwi	
	Poire	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
	Orange	Petit pain	Petit pain
	Kiwi	1/2 baguette	1/2 baguette
		Baguette	Baguette
	<b>Suppléments</b>	Baguette tradition	Baguette tradition
	Petit pain	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
	1/2 baguette	Pain blanc	Pain blanc
	Baguette	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
	Boule blanche tranchée	Pain complet tranché	Pain complet tranché
	Pain blanc		Baguette rustique
	Pain campagne tranché		
	Pain céréales tranché		
	Pain complet tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
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		
<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
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	
<b>Plats</b>	Pizza royale	Tarte chèvre basilic	<b>Plats</b>
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		<b>Garnitures</b>	Jambon blanc
Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	Poêlée légumes	Steak haché veau jus
	Fondue de poireaux	Riz créole	
<b>Garnitures</b>	Lentilles	Epinards à la crème	<b>Garnitures</b>
Navets	Julienne de légumes	Haricots verts	Purée de céleri
Salsifis persillés	Pâtes	Pâtes	Salade verte
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Pâtes	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur
Purée pomme de terre	<b>Laitages</b>	Pavé 1/2 sel	
	Brie	Bleu	<b>Laitages</b>
<b>Laitages</b>	Fondu président	Camembert	Fromage frais sel Guérande
Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt nature
Fromage frais ail fines herbes	Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt aromatisé
Camembert		<b>Desserts</b>	Fromage blanc
Fromage blanc	<b>Desserts</b>	Crème pâtissière café ssu	Camembert
<b>Desserts</b>	Kiwi	Yaourt nature	<b>Desserts</b>
Purée pomme fruits des montagnes	Pomme entière four cannelle ssu	Clémentines	Moelleux vanille ssu
Orange	Purée de fruits	Purée de fruits	Pomme du Verger
Riz au lait ssu	Bouillie froment vanillée ssu	Poire	Purée de fruits
Poire	Poire	Pomme	Poire
Pomme	Pomme	Orange	Orange
Kiwi	Orange	Kiwi	Kiwi
		Tapioca lait cacao ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
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	