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 léon : 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

Entrées
- Mousson de canard et chutney aux figues
- Terrine de saumon sauce crème ciboulette
- Velouté de légumes anciens
- Betteraves cuites
- Carottes râpées
- Oeufs durs

Plats
- Filet mignon de porc sauce crème aux baies roses
- Dorade sauce armoricaine
- Chou farci
- Escalope de poulet au jus
- Jambon blanc
- Steak haché veau jus

Garnitures
- Rosti de légumes
- Purée potiron
- Riz pilaf
- Haricots verts
- Pâtes
- Pomme de terre vapeur

Laitages
- Tomme grise
- Saint Nectaire
- Camembert
- Fromage blanc
- Yaourt nature

Desserts
- Moelleux cacao ssu
- Clémentines
- Purée de fruits
- Tapioca lait vanille ssu
- Pomme
- Poire
- Orange
- Kiwi

Suppléments
- Petit pain
- 1/2 baguette
- Baguette
- Baguette tradition
- Boule blanche tranchée
- Pain blanc
- Pain campagne tranché
- Pain céréales tranché
- Pain complet tranché

MARDI

Entrées
- Macédoine légumes mayo
- Salade pomme de terre échalotes
- Potage de légumes
- Betteraves cuites
- Pâté de campagne
- Oeufs durs
- Carottes râpées

Plats
- Emincé dinde curry
- Omelette
- Jambon blanc
- Escalope de poulet au jus
- Steak haché veau jus

Garnitures
- Pâtes tortis
- Chou-fleur et romanesco
- Endives béchamel
- Haricots verts
- Pomme de terre vapeur
- Purée pomme de terre

Laitages
- Fraidou
- Gouda
- Yaourt nature
- Fromage blanc
- Camembert

Desserts
- Entremets vanille ssu
- Purée de fruits
- Bouillie de froment café ssu
- Poire
- Orange
- Kiwi

Suppléments
- Petit pain
- 1/2 baguette
- Baguette
- Baguette tradition
- Boule blanche tranchée
- Pain blanc
- Pain campagne tranché
- Pain céréales tranché
- Pain complet tranché

MERCREDI

Entrées
- Carottes cuites au cumin
- Betteraves à l'aïl
- Potage à l'oseille
- Pâté de campagne
- Oeufs durs

Plats complets
- Parmentier de poisson

Plats
- Quenelle veau sauce mornay
- Sauté porc à la sauge
- Escalope de poulet au jus
- Jambon blanc
- Steak haché veau jus

Garnitures
- Haricots verts persillés
- Semoule
- Pâtes
- Pomme de terre vapeur
- Purée pomme de terre

Laitages
- Rondelé nature
- Camembert
- Fromage blanc
- Yaourt nature

Desserts
- Riz au lait ssu
- Poire
- Purée de fruits
- Semoule au lait ssu
- Pomme
- Orange
- Kiwi

Suppléments
- Petit pain
- 1/2 baguette
- Baguette
- Baguette tradition
- Boule blanche tranchée
- Pain blanc
- Pain campagne tranché
- Pain céréales tranché
- Pain complet tranché
- Baguette rustique

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