LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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
- Tartare de légumes fromage frais sse
- Velouté de légumes anciens sse
- Betteraves cuites
- Carottes râpées
- Oeufs durs

Plats
- Filet mignon de porc sauce forestière sse
- Dorade sauce armoricaine sse
- Escalope de poulet au jus
- Steak haché veau jus

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

Laitages
- Tomme grise
- Fromage blanc
- Yaourt nature

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

MARDI

Entrées
- Macédoine légumes sse
- Potage de légumes sse
- Betteraves cuites
- Oeufs durs
- Carottes râpées

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

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

Laitages
- Yaourt nature
- Fromage blanc

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

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 cumin sse
- Potage à l'oseille sse
- Betteraves à l'aïl
- Oeufs durs

Plats complets
- Parmentier de poisson sse

Plats
- Steak haché veau jus sse
- Escalope de poulet au jus

Garnitures
- Haricots verts persillé sse
- Semoule
- Pâtes
- Pomme de terre vapeur

Laitages
- Petit fromage frais nature
- 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**
Pâtes au basilic sse	Semoule fantaisie sse	Salade du léon sse	Betteraves à l'orange sse
Potage potiron sse	Potage de légumes sse	Potage paysanne sse	Potage de légumes sse
Chou-fleur vinaigrette	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Perles à l'orientale
Betteraves cuites	Carottes râpées	Carottes râpées	Carottes râpées
Carottes râpées	Haricots verts et champignons ail et persil	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs	Oeufs durs		
		Plats	**Plats complets**
Plats	**Plats**	Poulet sauce vallée d'auge sse	Blettes à la volaille sse
Sauté boeuf mironton sse	Filet colin sauce citron sse	Lieu sauce tajine sse	
Clafoutis carottes cumin sse	Rôti de porc au jus sse	Steak haché veau jus	**Plats**
Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus		Escalope de porc aux oignons sse
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	**Garnitures**	Escalope de poulet au jus
		Poêlée de légumes sse	Steak haché veau jus
Garnitures	**Garnitures**	Riz créole sse	
Navets braisés sse	Fondue de poireaux sse	Haricots verts	**Garnitures**
Salsifis persillés sse	Lentilles sse	Pâtes	Purée de céleri sse
Pâtes	Julienne de légumes	Pomme de terre vapeur	Salade verte
Pomme de terre vapeur	Pâtes		Haricots verts
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	**Laitages**	Pâtes
	Haricots verts	Petit fromage aux noix	Pomme de terre vapeur
Laitages		Fromage blanc	
Yaourt nature	**Laitages**	Yaourt nature	**Laitages**
Fromage blanc	Emmental		Yaourt nature
	Yaourt nature	**Desserts**	Fromage blanc
Desserts	Fromage blanc	Crème pâtissière café ssu	
Purée pomme fruits des montagnes		Yaourt nature	**Desserts**
Orange	**Desserts**	Clémentines	Moelleux vanille ssu
Poire	Kiwi	Purée de fruits	Floraline au lait fleur oranger ssu
Pomme	Pomme entière four cannelle ssu	Tapioca lait cacao ssu	Purée de fruits
Kiwi	Purée de fruits	Pomme	Poire
Riz au lait ssu	Bouillie froment vanillée ssu	Poire	Orange
	Orange	Orange	Kiwi
Suppléments	Poire	Kiwi	
Petit pain	Pomme		**Suppléments**
1/2 baguette		**Suppléments**	Petit pain
Baguette	**Suppléments**	Petit pain	1/2 baguette
Baguette tradition	Petit pain	1/2 baguette	Baguette
Boule blanche tranchée	1/2 baguette	Baguette	Baguette tradition
Pain blanc	Baguette	Baguette tradition	Boule blanche tranchée
Pain campagne tranché	Baguette rustique	Boule blanche tranchée	Pain blanc
Pain céréales tranché	Baguette tradition	Pain blanc	Pain campagne tranché
Pain complet tranché	Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	
	Pain blanc	Pain de maïs tranché	
	Pain complet tranché		