



# 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 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>
	Tartare de légumes fromage frais sse	Macédoine légumes sse	Carottes cuites cumin sse
	Velouté de légumes anciens sse	Potage de légumes sse	Potage à l'oseille sse
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves à l'ail
	Carottes râpées	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs	Carottes râpées	
		<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
	<b>Plats</b>	Emincé dinde curry sse	Parmentier de poisson sse
	Filet mignon de porc crème aux baies roses sse	Jambon sse	<b>Plats</b>
	Dorade sauce armoricaine sse	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus sse
	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus
	Steak haché veau jus		<b>Garnitures</b>
		<b>Garnitures</b>	Haricots verts persillé sse
	<b>Garnitures</b>	Pâtes tortis sse	Semoule
	Purée potiron sse	Endives béchamel sse	Pâtes
	Riz pilaf sse	Chou-fleur et romanesco	Pomme de terre vapeur
	Haricots verts	Haricots verts	
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>
	Pomme de terre vapeur		Petit fromage frais nature
		<b>Laitages</b>	Fromage blanc
	<b>Laitages</b>	Yaourt nature	Yaourt nature
	Tomme grise	Fromage blanc	
	Fromage blanc		<b>Desserts</b>
	Yaourt nature		Riz au lait ssu
		<b>Desserts</b>	Poire
	<b>Desserts</b>	Entremets vanille ssu	Purée de fruits
	Moelleux cacao ssu	Pomme du Verger	Semoule au lait ssu
	Clémentines	Purée de fruits	Pomme
	Purée de fruits	Bouillie de froment café ssu	Orange
	Tapioca lait vanille ssu	Orange	Kiwi
	Poire	Poire	
	Pomme	<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>
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 persil	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs	Oeufs durs		
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
Sauté boeuf mironton sse	Filet colin sauce citron sse	Poulet sauce vallée d'auge sse	Blettes à la volaille sse
Clafoutis carottes cumin sse	Rôti de porc au jus sse	Lieu sauce tajine sse	
Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	<b>Plats</b>
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus		Rôti de porc aux oignons sse
			Escalope de poulet au jus
			Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Navets braisés sse	Fondue de poireaux sse	Poêlée de légumes sse	Purée de céleri sse
Salsifis persillés sse	Lentilles sse	Riz créole sse	Salade verte
Pâtes	Julienne de légumes	Haricots verts	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Pâtes
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Haricots verts		
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Yaourt nature	Emmental	Petit fromage aux noix	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc	Yaourt nature	
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Purée pomme fruits des montagnes	Kiwi	Crème pâtissière café ssu	Moelleux vanille ssu
Orange	Pomme entière four cannelle ssu	Yaourt nature	Floraline au lait fleur orange ssu
Poire	Purée de fruits	Clémentines	Pomme du Verger
Pomme	Bouillie froment vanillée ssu	Purée de fruits	Purée de fruits
Kiwi	Orange	Tapioca lait cacao ssu	Poire
Riz au lait ssu	Poire	Pomme	Orange
	Pomme	Poire	Kiwi
<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	