



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°49 : 30 NOVEMBRE 2020 AU 06 DÉCEMBRE 2020

CLIENT

Légende

Menu A recommandé

Menu B recommandé

Menu C (soir) recommandé

Équilibré par la diététicienne

Pour toutes questions

02.51.05.38.20

A RETOURNER A VOTRE
LIVREUR AVANT LE

Vendredi 13 novembre

*Salade auvergnate : chou
blanc, emmental, oignons,
persil*

*Semoule fantaisie : semoule,
tomate, maïs*

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

*Sauce chasseur : carotte,
oignons, champignons*

*Pizza royale : tomate, jambon
blanc, fromage*

*Sauce bercy : crème,
oignons, persil*

*Caroline aux champignons :
pâtes à choux, champignons,
béchamel*

*Escalope viennoise : filet
volaille pané*

*Sauce à la diable : roux,
sauce moutarde, tomate*

*Sce angevine : crème, oseille,
champignons, oignons*

*Poêlée de légumes forestière
: haricots verts, carottes,
navets, champignons*

Polenta : farine de maïs

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées
Haricots verts V	Pâté de campagne	Céleri rémoulade
Salade de perles aux petits légumes	Salade auvergnate	Betteraves à l'ail
Potage à l'oseille	Potage céleri carottes	Potage de légumes
Pâté de campagne	Oeufs durs	Pâté de campagne
Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites		
Plats complets	Plats complets	Plats
Cassoulet	Hachis parmentier	Poulet sauce chasseur
		Quenelles veau sauce crème
Plats	Plats	Pizza royale
Emincé dinde sauce curry	Omelette	Steak cru
Tarte aux légumes	Colin meunière	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Jambon blanc
Jambon blanc	Jambon blanc	Escalope de dinde
Escalope de dinde	Steak haché veau jus	
		Garnitures
Garnitures	Garnitures	Carottes au beurre
Navets persillés	Poêlée légumes forestière	Riz pilaf
Salade verte	Coquillettes	Salade verte
Purée pomme de terre	Haricots verts	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Purée pomme de terre	Pâtes
Haricots verts		Haricots verts
	Laitages	Laitages
Laitages	Yaourt nature	Edam
Pavé 1/2 sel	Mimolette	Camembert
Coulommiers	Fromage blanc	Fromage blanc
Fromage blanc	Camembert	Yaourt nature
Yaourt nature		
	Desserts	Desserts
Desserts	Purée pomme figues	Moelleux cannelle ssu
Entremets vanille ssu	Poire	Yaourt nature
Pomme du Verger	Tapioca lait fleur oranger ssu	Orange
Purée de fruits	Orange	Purée de fruits
Riz au lait ssu	Pomme	Bouillie de froment café ssu
Kiwi	Kiwi	Kiwi
Orange		Poire
Poire	Suppléments	Pomme
	Petit pain	
Suppléments	1/2 baguette	Suppléments
Petit pain	Baguette	Petit pain
1/2 baguette	Baguette tradition	1/2 baguette
Baguette	Baguette tradition	Baguette
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché		Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Chou rouge V	Saucisson ail	Salade pomme de terre moutarde à l'ancienne	Macédoine légumes mayo
Semoule fantaisie	Poireaux V	Carottes râpées persil	Salade pâtes tricolore
Crème potiron muscade	Potage de légumes	Potage paysanne	Potage de légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Pâté de campagne
Pâté de campagne	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Plats complets	Plats	Plats complets	Plats complets
Lasagnes bolognaise	Filet colin sauce bercy	Risotto de fruits de mer	Chou-fleur à la volaille au curcuma
Plats	Oeufs brouillés fines herbes	Plats	Plats
Escalope porc au jus	Caroline aux champignons	Escalope viennoise	Palette porc diable
Clafoutis au camembert	Escalope de dinde	Sauté boeuf aux oignons	Haché veau sc angevine
Escalope de dinde	Jambon blanc	Steak cru	Jambon blanc
Jambon blanc	Steak cru	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
Steak cru	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak cru
Steak haché veau jus	Garnitures	Escalope de dinde	Garnitures
Garnitures	Purée de brocolis	Garnitures	Pomme de terre rissolées
Blettes béchamel	Pâtes tortis	Haricots beurre persillés	Céléris braisés
Epinards braisés	Salade verte	Polenta crémeuse	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Pâtes
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Pâtes	Haricots verts	Pâtes	Laitages
Haricots verts	Laitages	Laitages	Rondelé aux noix
Laitages	Gouda	Yaourt nature	Carré fromager
Fromage frais sel Guérande	Fromage frais nature	Cotentin	Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt nature	Camembert	Yaourt nature
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc	Desserts
Camembert	Camembert	Desserts	Far nature ssu
Desserts	Desserts	Clémentines	Bouillie froment cannelle ssu
Purée pomme agrumes	Tapioca au lait ssu	Entremets chocolat ssu	Purée pomme 4 épices
Kiwi	Poire	Purée de fruits	Kiwi
Riz au lait ssu	Purée de fruits	Semoule lait cacao ssu	Orange
Pomme	Floraline lait vanille ssu	Pomme	Pomme
Poire	Kiwi	Poire	Poire
Orange	Orange	Orange	Clémentines
Suppléments	Pomme	Kiwi	Suppléments
Petit pain	Suppléments	Suppléments	Petit pain
1/2 baguette	Petit pain	Petit pain	1/2 baguette
Baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette	Baguette	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché
	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	
		Pain épeautre tranché	