



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'aïl
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
Plats complets	Hachis parmentier	Poulet rôti sauce chasseur
Cassoulet	Plats	Quenelles veau sauce crème
Plats	Omelette	Pizza royale
Emincé dinde sauce curry	Colin meunière citron	Steak cru
Tarte aux légumes	Escalope de dinde	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Jambon blanc
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
Escalope de dinde	Garnitures	Garnitures
Garnitures	Poêlée légumes forestière	Carottes braisées
Navets braisés	Coquillettes	Riz pilaf
Salade verte	Haricots verts	Salade verte
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Laitages	Pâtes
Haricots verts	Yaourt nature	Haricots verts
Laitages	Mimolette	Laitages
Pavé 1/2 sel	Fromage blanc	Edam
Coulommiers	Camembert	Camembert
Fromage blanc	Desserts	Fromage blanc
Yaourt nature	Purée pomme figues	Yaourt nature
Desserts	Poire	Desserts
Entremets vanille ssu	Tapioca lait fleur oranger ssu	Moelleux cannelle ssu
Pomme du Verger	Orange	Yaourt nature
Purée de fruits	Pomme	Orange
Riz au lait ssu	Kiwi	Purée de fruits
Kiwi	Suppléments	Bouillie de froment café ssu
Orange	Petit pain	Kiwi
Poire	1/2 baguette	Poire
Suppléments	Baguette	Pomme
Petit pain	Baguette tradition	Suppléments
1/2 baguette	Pain campagne tranché	Petit pain
Baguette	Pain céréales tranché	1/2 baguette
Baguette tradition	Pain complet tranché	Baguette
Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	Baguette tradition
Pain céréales tranché		Baguette campagne tranché
Pain complet tranché		Pain céréales tranché
Pain épeautre tranché		Pain complet 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 cumin	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 béchamel 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	Suppléments	Kiwi	Suppléments
Petit pain	Petit pain	Suppléments	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	Petit pain	1/2 baguette
Baguette	Baguette	1/2 baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché
		Pain épeautre tranché	