



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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

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 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
	Salade de perles petits légumes sse	Chou blanc vinaigrette sse	Céleri sauce fromage blanc sse
	Potage à l'oseille sse	Potage céleri carottes sse	Potage de légumes sse
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves à l'aïl
	Haricots verts V	Salade auvergnate	
	Plats	Plats complets	Plats
	Escalope dinde curry sse	Hachis parmentier sse	Escalope poulet chasseur sse
	Filet colin sauce citron sse		Jambon sse
	Steak haché veau jus	Plats	Steak cru
	Jambon blanc	Omelette sse	Steak haché veau jus
	Escalope de dinde	Escalope de dinde	Escalope de dinde
		Jambon blanc	
		Steak haché veau jus	
		Colin meunière citron	Garnitures
	Garnitures		Carottes braisées sse
	Navets braisés sse	Garnitures	Riz pilaf sse
	Semoule sse	Coquillettes sse	Salade verte
	Salade verte	Poêlée légumes forestière	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
	Haricots verts		
	Laitages	Laitages	Laitages
	Emmental	Yaourt nature	Fromage frais nature
	Fromage blanc	Fromage blanc	Edam
	Yaourt nature		Fromage blanc
		Desserts	Yaourt nature
	Desserts	Purée pomme figues	Desserts
	Entremets vanille ssu	Poire	Moelleux cannelle ssu
	Pomme du Verger	Tapioca lait fleur oranger ssu	Yaourt nature
	Purée de fruits	Orange	Orange
	Riz au lait ssu	Kiwi	Purée de fruits
	Orange	Pomme	Bouillie de froment café ssu
	Kiwi		Kiwi
	Poire	Suppléments	Poire
	Suppléments	Petit pain	Pomme
	Petit pain	1/2 baguette	
	1/2 baguette	Baguette	Suppléments
	Baguette	Baguette tradition	Petit pain
	Baguette tradition	Pain campagne tranché	1/2 baguette
	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Baguette
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Baguette tradition
	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
	Pain épeautre tranché	Jambon barquette sans sel	Pain céréales tranché
	Jambon barquette sans sel		Pain complet tranché
			Pain épeautre tranché
			Jambon barquette sans sel

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Semoule fantaisie sse	Poireaux vinaigrette sse	Salade pomme de terre moutarde ancienne sse	Macédoine légumes sse
Crème potiron muscade sse	Potage de légumes sse	Potage paysanne sse	Potage de légumes sse
Chou rouge V	Oeufs durs	Carottes râpées cumin	Salade pâtes tricolore
Oeufs durs	Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites		Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Plats		Plats complets
Plats	Filet de lieu sauce bercy sse	Plats complets	Chou-fleur à la volaille béchamel au curcuma sse
Escalope porc au jus sse	Escalope poulet crème sse	Risotto poisson sse	
Clafoutis aux légumes sse	Oeufs brouillés fines herbes		Plats
Escalope de dinde	Escalope de dinde	Plats	Haché veau sauce angevine sse
Jambon blanc	Jambon blanc	Sauté boeuf oignons sse	Jambon blanc
Steak cru	Steak cru	Steak cru	Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak cru
		Jambon blanc	
Garnitures	Garnitures	Escalope de dinde	Garnitures
Blettes béchamel sse	Purée brocolis sse		Céleri braisé sse
Epinards sse	Pâtes tortis sse	Garnitures	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Salade verte	Haricots beurre sse	Haricots verts
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	
Haricots verts	Haricots verts	Pâtes	
			Laitages
Laitages	Laitages	Laitages	Rondelé aux noix
Yaourt nature	Cotentin	Yaourt nature	Fromage blanc
Fromage blanc	Fromage frais nature	Cotentin	Yaourt nature
	Yaourt nature	Fromage blanc	
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Purée pomme agrumes	Tapioca au lait ssu	Clémentines	Far nature ssu
Kiwi	Poire	Entremets chocolat ssu	Purée pomme 4 épices
Riz au lait ssu	Purée de fruits	Purée de fruits	Bouillie froment cannelle ssu
Pomme	Floraline lait vanille ssu	Semoule lait cacao ssu	Clémentines
Poire	Orange	Pomme	Kiwi
Orange	Kiwi	Poire	Orange
	Pomme	Orange	Pomme
Suppléments	Suppléments	Kiwi	Poire
Petit pain	Petit pain		
1/2 baguette	1/2 baguette	Suppléments	Suppléments
Baguette	Baguette	Petit pain	Petit pain
Baguette tradition	Baguette tradition	1/2 baguette	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Baguette	Baguette
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel	Pain complet tranché	Pain complet tranché
		Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
		Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel