

# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel SEMAINE N°49 : 30 NOVEMBRE 2020 AU 06 DÉCEMBRE 2020

#### \_\_\_\_\_

### <u>Légende</u>

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

Entrées   Salade de perles petits légumes ses   Potage à l'oseille sse   Oeufs durs   Oeufs durs   1/2 Pomelos   Betteraves cuites   Salade auvergnate   Plats   Betteraves cuites   Salade auvergnate   Plats   Eminé de poulet au curry sse   Filet colin sauce citron ses   Omelete sse   Omelete s	LUNDI	MARDI	MERCREDI	
Potage à l'oseille sse   Potage céleri carottes sse   Potage de légumes sse   Oeufs durs   Oeufs durs   1/2 Pomelos   Betteraves cuites   Betteraves cuites   Betteraves cuites   Betteraves cuites   Betteraves cuites   Betteraves cuites   Betteraves à l'aïl	<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	
Potage à l'oseille sse	Salade de perles petits légumes	Chou blanc vinaigrette sse	Céleri sauce fromage blanc sse	
Deufs durs   1/2 Pomelos   1/2 Pomelos   1/2 Pomelos   Betteraves cuites   Betteraves cuites   Betteraves cuites   Betteraves cuites   Betteraves à l'aïl   Betteraves d'l'aïl   Betteraves d'l'aïl   Betteraves à l'aïl   Betteraves d'l'aïl   Betteraves d'l'aïl   Betteraves à l'aïl		Potage céleri carottes sse	Potage de légumes sse	
Te Pomelos   Betteraves cuites   Betteraves cuites   Betteraves à l'ail   Plats   Betteraves à l'ail   Plats   Betteraves à l'ail   Plats   Betteraves à l'ail   Betteraves à l	Potage à l'oseille sse	Oeufs durs	Oeufs durs	
Betteraves cuites Haricots verts V  Plats Emincé de poulet au curry sse Filet colin sauce citron sse Steak haché veau jus Jambon blanc Escalope de dinde Jambon blanc Escalope de dinde Jambon blanc Steak haché veau jus Jambon blanc Escalope de dinde Jambon blanc Comelette sse Escalope de dinde Jambon blanc Steak haché veau jus Carritures Colin meunière Riz pilaf sse Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Pomme de terre vapeur Promage blanc Promage blanc Paourt nature  Desserts Pomme du Verger Pomme Riz au lait ssu Orange Kiwi Poire  Salade auvergnate Plats Escalope poulet chasseur sse Jambon sse Steak cru Steak haché veau jus Carritures Carottes sse Riz pilaf sse Salade verte Pomme de terre vapeur Pates Haricots verts Haricots verts Laitages Fromage frais nature Edam Fromage blanc Yaourt nature Desserts Poire Vaourt nature Orange Kiwi Pomme Kiwi Suppléments	Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	
Plats   Plats   Plats   Plats   Plats   Escalope poulet chasseur sse   Plats   Plats   Escalope poulet chasseur sse   Plats	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves à l'aïl	
Plats Emincé de poulet au curry sse Filet colin sauce citron sse Steak haché veau jus Jambon blanc Escalope de dinde Steak haché veau jus Jambon blanc Escalope de dinde Steak haché veau jus Jambon blanc Escalope de dinde Steak haché veau jus Carottes sse Carottes sse Carottes sse Carottes sse Carottes sse Semoule sse Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Haricots verts Pomme de terre vapeur Pates Haricots verts Pomme de terre vapeur Laitages Emmental Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Poire Tapioca lait fleur oranger ssu Orange Kiwi Poire Suppléments  Pitas Steak haché veau jus Steak haché veau jus Steak haché veau jus Carottes sse Steak oru Steak cru Steak haché veau jus Steak haché veau jus Steak haché veau jus Carottes sse Carottes sse Carottes sse Carottes sse Carottes sse Carottes sse Poire traitures  Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Haricots	Betteraves cuites	Salade auvergnate		
Plats	Haricots verts V	_		
Filet colin sauce citron sse Steak haché veau jus Jambon blanc Escalope de dinde  Jambon blanc Steak haché veau jus  Garnitures Colin meunière Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Haricots verts Pomme de terre vapeur Laitages Emmental Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Entremets vanille ssu Porine Poire Poire Poire Poire Poire Poire Poire Poire Poire Pomme Steak haché veau jus Escalope de dinde  Steak haché veau jus Carnitures Carottes sse Stalade verte Poda de dinde  Steak haché veau jus Carottes sse Riz pilaf sse Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Haricots verts Haricots verts Haricots verts Pomme de terre vapeur  Pâtes Haricots verts Haricots verts Haricots verts Desserts Pormage blanc Yaourt nature Porange Purée de fruits Fromage Fromage Poire Vaourt nature Poire Poire Steak haché veau jus Escalope de dinde  Steak cru Steak haché veau jus Carottes sse Riz pilaf sse Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts  Fromage frais nature Edam Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Poire Poire Poire Poire Poire Poire Poire				
Filet colin sauce citron sse  Steak haché veau jus  Jambon blanc  Escalope de dinde  Steak haché veau jus  Jambon blanc  Escalope de dinde  Jambon blanc  Garnitures  Colin meunière  Salade verte  Pomme de terre vapeur  Pâtes  Haricots verts  Laitages  Emmental  Fromage blanc  Yaourt nature  Desserts  Entremets vanille ssu  Pomme du Verger  Purée de fruits  Riz pilaf sse  Salade verte  Pomme de terre vapeur  Pâtes  Haricots verts  Laitages  Fromage blanc  Yaourt nature  Desserts  Purée pomme figues  Pomme du Verger  Purée de fruits  Riz pilaf sse  Salade verte  Pomme de terre vapeur  Pâtes  Haricots verts  Haricots verts  Laitages  Fromage frais nature  Edam  Fromage blanc  Yaourt nature  Desserts  Purée pomme figues  Poire  Tapioca lait fleur oranger ssu  Orange  Kiwi  Pomme  Kiwi  Suppléments		Hachis parmentier sse	<u> </u>	
Steak haché veau jus   Jambon blanc   Escalope de dinde   Jambon blanc   Steak haché veau jus   Carnitures   Colin meunière   Carottes sse   Riz pilaf sse   Salade verte   Pomme de terre vapeur   Pâtes   Haricots verts   Pomme de terre vapeur   Promage blanc   Promage blanc   Promage blanc   Promage blanc   Poire   Poire   Poire   Pomme de fruits   Pomme de verger   Poire   Poire   Pomme de fruits   Poire		_		
Jambon blanc  Escalope de dinde  Jambon blanc  Steak haché veau jus  Colin meunière  Salade verte  Semoule sse  Salade verte  Pomme de terre vapeur  Pâtes  Haricots verts  Haricots verts  Pomme de terre vapeur  Laitages  Emmental  Fromage blanc  Yaourt nature  Desserts  Entremets vanille ssu  Pomme du Verger  Purée de fruits  Rizalope de dinde  Garnitures  Carottes sse  Carottes sse  Riz pilaf sse  Salade verte  Pomme de terre vapeur  Pâtes  Haricots verts  Pomme de terre vapeur  Laitages  Fromage frais nature  Edam  Fromage blanc  Yaourt nature  Desserts  Purée pomme figues  Poire  Tapioca lait fleur oranger ssu  Orange  Kiwi  Pomme  Suppléments  Suppléments				
Escalope de dinde  Steak haché veau jus Colin meunière  Colin meunière  Coquillettes sse Semoule sse Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts  Comme de terre vapeur Paites Haricots verts  Comme de terre vapeur Pomme de terre vapeur Paites Haricots verts  Laitages Emmental Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Entremets vanille ssu Pomme du Verger Purée de fruits Riz au lait ssu Orange Kiwi Suppléments  Jambon blanc Steak haché veau jus Colin meunière Riz pilaf sse Salade verte Pomme de terre vapeur Paites Haricots verts Laitages Fromage frais nature Edam Fromage blanc Yaourt nature Pesserts Purée pomme figues Poire Tapioca lait fleur oranger ssu Orange Riz au lait ssu Suppléments  Suppléments  Suppléments			Escalope de dinde	
Steak haché veau jus Colin meunière  Steak haché veau jus Colin meunière  Colin meunière  Salade verte Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Haricots verts Pomme de terre vapeur  Laitages Emmental Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Entremets vanille ssu Pomme du Verger Purée de fruits Riz au lait ssu Orange Kiwi Steak haché veau jus Carottes sse Riz pilaf sse Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Laitages Fromage frais nature Edam Fromage blanc Yaourt nature Pesserts Purée pomme figues Poire Tapioca lait fleur oranger ssu Orange Riz au lait ssu Orange Suppléments Suppléments  Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Pire pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Hari			+   Carnitures	
Garnitures     Colin meunière     Riz pilaf sse       Navets braisés sse     Salade verte       Semoule sse     Coquillettes sse     Poêlée légumes forestière       Poêlée légumes forestière     Haricots verts       Haricots verts     Haricots verts       Laitages     Laitages       Emmental     Fromage blanc       Yaourt nature     Fromage blanc       Yaourt nature     Poire       Desserts     Purée pomme figues       Poire     Tapioca lait fleur oranger ssu       Orange     Poire       Poire     Poire       Suppléments     Suppléments	Escalope de dinde			
Navets braisés sse         Semoule sse       Garnitures       Salade verte       Pomme de terre vapeur       Poêlée légumes forestière       Pâtes       Haricots verts       Haricots verts       Haricots verts       Laitages       Haricots verts       Laitages       Fromage frais nature       Edam       Fromage frais nature       Edam       Fromage blanc       Fromage blanc       Yaourt nature       Poire       Desserts       Desserts       Desserts       Purée pomme figues       Desserts       Moelleux cannelle ssu       Vaourt nature       Desserts       Moelleux cannelle ssu       Yaourt nature       Orange       Purée de fruits       Moelleux cannelle ssu       Yaourt nature       Purée de fruits       Moelleux cannelle ssu       Yaourt nature       Poire       Purée de fruits       Moelleux cannelle ssu       Yaourt nature       Poire       Poire<	Garnitures			
Semoule sse Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Haricots verts  Laitages Emmental Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Entremets vanille ssu Pomme du Verger Purée de fruits Riz au lait ssu Orange Kiwi Poire Suppléments  Garnitures Coquillettes sse Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts Haricots verts Laitages Haricots verts Laitages Fromage frais nature Edam Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Purée pomme figues Poire Tapioca lait fleur oranger ssu Orange Kiwi Pomme Suppléments Suppléments		Com meaniere	<del>-</del>	
Salade verte Pomme de terre vapeur Pâtes Haricots verts  Laitages Emmental Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Entremets vanille ssu Porme de fruits Porme de ferre vapeur  Pause Haricots verts  Laitages Fromage frais nature Edam Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Purée pomme figues Poire Tapioca lait fleur oranger ssu Orange Kiwi Pomme Kiwi Poire Suppléments  Poêlée légumes forestière Haricots verts  Haricots verts  Laitages Fromage frais nature Edam Fromage blanc Yaourt nature Orange blanc Yaourt nature  Pormage blanc Yaourt nature  Orange Purée de fruits Bouillie de froment café ssu Kiwi Foire Suppléments		— Garnitures		
Poélée légumes forestière Haricots verts Haricots verts  Laitages Emmental Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Entremets vanille ssu Pomme du Verger Poire Suppléments  Poélée légumes forestière Haricots verts Haricots verts Laitages Fromage frais nature Edam Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Moelleux cannelle ssu Yaourt nature Orange Purée de fruits Bouillie de froment café ssu Kiwi Poire Suppléments				
Pâtes Haricots verts Pomme de terre vapeur  Laitages Emmental Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Entremets vanille ssu Pomme du Verger Purée de fruits Riz au lait ssu Orange Kiwi Poire  Haricots verts Pomme de terre vapeur  Laitages Fromage frais nature Edam Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Purée pomme figues Poire Tapioca lait fleur oranger ssu Orange Kiwi Pomme Suppléments  Fromage frais nature  Edam Fromage blanc Yaourt nature Orange blanc Yaourt nature Orange Purée de fruits Bouillie de froment café ssu Kiwi Poire			- · · · ·	
Haricots verts    Descrits   Pomme de terre vapeur   Laitages   Fromage frais nature   Edam   Fromage blanc   Yaourt nature   Pomme du verger   Pomme du Verger   Purée de fruits   Pomme   Pomme   Riz au lait ssu   Pomme   Kiwi   Poire   Suppléments   Poire   Suppléments   Poire   Poire			Haricots verts	
Laitages Emmental Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Purée pomme figues Pomme du Verger Purée de fruits Riz au lait ssu Orange Kiwi Poire Suppléments  Laitages Yaourt nature Edam Fromage blanc Yaourt nature  Desserts Purée pomme figues Poire Tapioca lait fleur oranger ssu Orange Kiwi Poire Suppléments  Fromage frais nature Edam Fromage blanc Yaourt nature Orange blanc Yaourt nature Orange figues Yaourt nature Orange Purée de fruits Bouillie de froment café ssu Kiwi Poire			T l aitanes	
Laitages     Edam       Fromage blanc     Fromage blanc       Yaourt nature     Fromage blanc       Yaourt nature     Desserts       Purée pomme figues     Desserts       Poire     Poire       Purée de fruits     Tapioca lait fleur oranger ssu     Orange       Riz au lait ssu     Kiwi       Poire     Pomme       Kiwi     Bouillie de froment café ssu       Kiwi     Poire       Suppléments	ialicots verts			
Fromage blanc  Yaourt nature  Desserts  Purée pomme du Verger  Purée de fruits  Riz au lait ssu  Orange  Kiwi  Poire  Suppléments  Poire  Suppléments  Fromage blanc  Yaourt nature  Paourt nature  Fromage blanc  Yaourt nature  Paourt nature  Posserts  Purée pomme figues  Poire  Tapioca lait fleur oranger ssu  Orange  Kiwi  Pomme  Suppléments  Fromage blanc  Yaourt nature  Oaurt nature  Yaourt nature  Yaourt nature  Poire  Suppléments	_aitages	<u>Laitages</u>		
Fromage blanc  Yaourt nature  Desserts  Entremets vanille ssu  Pomme du Verger  Purée de fruits  Riz au lait ssu  Orange  Kiwi  Poire  Suppléments  Fromage blanc  Yaourt nature  Yaourt nature  Desserts  Moelleux cannelle ssu Yaourt nature  Orange Purée de fruits  Bouillie de froment café ssu Kiwi Poire  Suppléments		Yaourt nature		
Yaourt nature  Desserts Purée pomme figues Poire Purée de fruits Riz au lait ssu Orange Kiwi Poire Pomme Suppléments  Desserts Purée pomme figues Poire Tapioca lait fleur oranger ssu Orange Fix Bouillie de froment café ssu Kiwi Poire  Suppléments	Fromage blanc	Fromage blanc		
Desserts       Entremets vanille ssu     Poire     Moelleux cannelle ssu       Pomme du Verger     Tapioca lait fleur oranger ssu     Orange       Purée de fruits     Orange     Purée de fruits       Riz au lait ssu     Kiwi     Bouillie de froment café ssu       Orange     Kiwi       Poire     Suppléments			Tadar natare	
Entremets vanille ssu Pomme du Verger Purée de fruits Riz au lait ssu Orange Kiwi Pomme Kiwi Poire Suppléments	•		<u>Desserts</u>	
Pomme du Verger Purée de fruits Riz au lait ssu Orange Kiwi Pomme Kiwi Poire  Suppléments  Tapioca lait fleur oranger ssu Orange Purée de fruits Bouillie de froment café ssu Kiwi Poire			Moelleux cannelle ssu	
Purée de fruits Riz au lait ssu Orange Kiwi Pomme  Suppléments  Orange Purée de fruits Bouillie de froment café ssu Kiwi Poire			Yaourt nature	
Riz au lait ssu  Orange  Kiwi  Pomme  Suppléments  Furee de Iruits  Bouillie de froment café ssu  Kiwi  Poire			Orange	
Orange  Kiwi  Poire  Suppléments  Boulille de froment care ssu  Kiwi  Poire		_	Purée de fruits	
Kiwi Poire Suppléments	Riz au lait ssu		Bouillie de froment café ssu	
Poire Suppléments	Orange	Pomme	Kiwi	
	Kiwi	— Suppléments	Poire	
	Poire		Pomme	
1/01		-	<del> </del>	
Poguette Supplements		- Raquette		
Paguette tradition	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
Dein compagne transhé				
Poin cérégles tropphé	*			
Daguette tradition				
ID: I I I I I I I I I I I I I I I I I I			Pain campagne tranché	
Dein én aquitre translat		·	Pain céréales tranché	
Pain céréales tranché  Pain épeautre tranché  Pain céréales tranché  Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Jampon barquette sans sei	Pain complet tranché	
Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain complet tranché  Pain épeautre tranché  Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain complet tranché		<del></del>		
Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché			

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