



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°50 : 07 DÉCEMBRE 2020 AU 13 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 20 novembre

Salade vendéenne : chou

blanc, raisin sec

Charcutière : moutarde,

tomate, cornichon

Sauce forestière : oignon,

champignons

Polenta : farine de maïs

Sauce nantua : crème, bisque

homard, cognac

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Betteraves vinaigrette sse	Salade de lentilles sse	Chou-fleur vinaigrette sse	
Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Potage crécly (carottes) sse	
Oeufs durs	Carottes et céleri V	Oeufs durs	
1/2 Pomelos	Oeufs durs	1/2 Pomelos	
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	
	Betteraves cuites		
Plats	Plats	Plats	
Sauté boeuf au jus sse	Sauté dinde crème sse	Rôti de porc au jus sse	
Oeufs brouillés sse	Filet colin sauce citron sse	Boeuf mode sse	
Escalope de dinde	Jambon blanc	Steak cru	
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	
Steak haché veau jus	Filet colin sauce citron	Jambon blanc	
Filet colin sauce citron		Escalope de dinde	
	Garnitures	Garnitures	
Garnitures	Haricots beurre ail persil sse	Navets braisés sse	
Pâtes tortis sse	Purée pomme de terre sse	Coquillettes sse	
Endives béchamel sse	Brunoise de légumes	Salade verte	
Jardinière légumes	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	
Haricots verts	Pâtes	Haricots verts	
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur		
	Laitages	Laitages	
Laitages	Yaourt nature	Emmental	
Fromage frais nature	Fromage blanc	Yaourt nature	
Vache qui rit		Fromage blanc	
Yaourt nature			
Fromage blanc			
	Desserts	Desserts	
Desserts	Purée pomme myrtille	Semoule au lait ssu	
Kiwi	Poire	Pomme	
Riz au lait ssu	Bouillie froment oranger ssu	Purée de fruits	
Purée de fruits	Clémentines	Tapioca lait vanille ssu	
Semoule au lait café ssu	Kiwi	Orange	
Orange	Orange	Poire	
Pomme	Pomme	Kiwi	
Poire		Clémentines	
Clémentines	Suppléments	Suppléments	
Suppléments	Petit pain	Petit pain	
Petit pain	1/2 baguette	1/2 baguette	
1/2 baguette	Baguette	Baguette	
Baguette	Baguette tradition	Baguette tradition	
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	
Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Jambon barquette sans sel	
Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Chou blanc vinaigrette sse	Salade perles citron coriandre sse	Pâtes au basilic sse	Betteraves aux pommes sse
Potage de légumes sse	Velouté chou-fleur marrons sse	Potage de légumes sse	Potage céleri carottes sse
Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Oeufs durs	Betteraves cuites	
		Carottes râpées citron	
Plats	Plats	Plats complets	Plats
Poulet rôti sse	Filet lieu sauce nantua sse	Blettes au boeuf sse	Cuisse canette forestière sse
Jambon blanc sse	Escalope poulet normande sse		Colin sauce oseille sse
Steak cru	Steak cru		Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus		Jambon blanc
	Jambon blanc		Steak cru
Garnitures	Escalope de dinde		Steak haché veau jus
Carottes et champignons persil sse	Garnitures	Plats	
Pomme de terre vapeur sse	Poireaux béchamel sse	Omelette sse	
Pâtes	Riz pilaf sse	Jambon blanc	
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Escalope de dinde	
	Pâtes	Steak cru	
Laitages	Haricots verts	Steak haché veau jus	
Cotentin	Laitages		
Yaourt nature	Rondelé	Garnitures	
Fromage blanc	Fromage blanc	Epinards à la crème sse	
	Yaourt nature	Haricots verts	
Desserts	Desserts	Pâtes	
Clafoutis poires ssu	Pomme du Verger	Pomme de terre vapeur	
Clémentines	Purée de fruits		
Purée de fruits	Entremets vanille ssu	Laitages	
Riz au lait ssu	Bouillie de froment café ssu	Yaourt nature	
Orange	Clémentines	Fromage blanc	
Pomme	Kiwi	Fraidou	
Poire	Orange		
Kiwi	Poire	Desserts	
	Pomme	Purée pomme cannelle	
Suppléments		Floraline lait vanille ssu	
Petit pain		Clémentines	
1/2 baguette		Kiwi	
Baguette		Orange	
Baguette tradition		Poire	
Pain campagne tranché		Pomme	
Pain céréales tranché			
Pain complet tranché		Suppléments	
Pain de maïs tranché		Petit pain	
Jambon barquette sans sel		1/2 baguette	
		Baguette	
		Baguette tradition	
		Pain campagne tranché	
		Pain céréales tranché	
		Pain complet tranché	
		Pain épeautre tranché	
		Jambon barquette sans sel	