



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
	Betteraves vinaigrette sse	Salade de lentilles échalotes sse	Chou-fleur vinaigrette sse
	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (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 aux herbes 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		Jambon blanc
	Colin sauce citron		Escalope de dinde
		Garnitures	Garnitures
	Garnitures	Haricots beurre 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	Emmental
	Fromage frais nature	Yaourt nature	Yaourt nature
	Vache qui rit	Fromage blanc	Fromage blanc
	Yaourt nature		
	Fromage blanc	Desserts	Desserts
		Purée pomme myrtille	Semoule au lait ssu
	Desserts	Poire	Pomme
	Kiwi	Bouillie froment oranger ssu	Purée de fruits
	Riz au lait ssu	Clémentines	Tapioca lait vanille ssu
	Purée de fruits	Kiwi	Orange
	Semoule au lait café ssu	Orange	Poire
	Orange	Pomme	Kiwi
	Pomme		Clémentines
	Poire	Suppléments	Suppléments
	Clémentines	Petit pain	Petit pain
		1/2 baguette	1/2 baguette
	Suppléments	Baguette	Baguette
	Petit pain	Baguette tradition	Baguette tradition
	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
	Baguette	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
	Baguette tradition	Pain complet tranché	Pain complet tranché
	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	Jambon barquette sans sel
	Pain céréales tranché	Jambon barquette sans sel	
	Pain complet tranché		
	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 (cuisse) sse	Filet lieu sauce nantua sse	Blettes au boeuf sse	Cuisse canette forestière sse
Jambon blanc sse	Poulet normande sse		Merlu sauce oseille sse
Steak cru	Steak cru		Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Plats	Jambon blanc
	Jambon blanc	Omelette sse	Steak cru
Garnitures	Escalope de dinde	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Carottes et champignons sse		Escalope de dinde	
Pomme de terre vapeur sse	Garnitures	Steak cru	Garnitures
Pâtes	Poireaux béchamel sse	Steak haché veau jus	Petits pois fermiers sse
Haricots verts	Riz pilaf sse		Riz créole sse
	Pomme de terre vapeur	Garnitures	Pomme de terre vapeur
Laitages	Pâtes	Epinards à la crème sse	Pâtes
Cotentin	Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts
Yaourt nature		Pâtes	
Fromage blanc	Laitages	Pomme de terre vapeur	Laitages
	Rondelé nature		Yaourt nature
Desserts	Fromage blanc	Laitages	Fromage blanc
Clafoutis poires ssu	Yaourt nature	Yaourt nature	
Clémentines	Desserts	Fromage blanc	Desserts
Purée de fruits	Pomme du Verger	Fraidou	Moelleux citron menthe ssu
Riz au lait ssu	Purée de fruits		Kiwi
Orange	Entremets vanille ssu	Desserts	Purée de fruits
Pomme	Bouillie de froment café ssu	Purée pomme cannelle	Tapioca lait cacao ssu
Poire	Clémentines	Floraline lait vanille ssu	Pomme
Kiwi	Kiwi	Clémentines	Poire
	Orange	Kiwi	Orange
Suppléments	Poire	Orange	Clémentines
Petit pain		Poire	
1/2 baguette	Suppléments	Pomme	Suppléments
Baguette	Petit pain		Petit pain
Baguette tradition	1/2 baguette	Suppléments	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Baguette	Petit pain	Baguette
Pain céréales tranché	Baguette tradition	1/2 baguette	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Baguette	Pain campagne tranché
Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché
Jambon barquette sans sel	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché
	Jambon barquette sans sel	Pain complet tranché	Jambon barquette sans sel
		Pain épeautre tranché	
		Jambon barquette sans sel	