



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°51 : 14 DÉCEMBRE 2020 AU 20 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 27 novembre

Salade pastourelle : pâte,
tomate, poivron

Potage paysanne : pdt,
carotte, navet, poireau, chou
vert

Salade coleslaw : émincé
chou blanc carotte mayo

Salade antillaise : riz, ananas,
tomate, poivron

Potage Dubarry : crème de
chou-fleur, PDT

Sauce marchand de vin : vin
rouge, champignons

Sauce mère : base de
braisage, roux, mère

Sauce bretonne : fumet
poisson, oignons, céleri,
poireaux, champignons

Sce grand-mère : crème,
lardons, champignons,
oignons

Sce aurore : crème, tomate,
oignons

Trio de légumes : haricots
verts, carottes, choux-fleurs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées		Entrées	Entrées
Macédoine légumes sse		Cake aux légumes sse	Chou rouge vinaigrette sse
Velouté de potiron sse		Potage paysanne sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs		Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos		1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites		Betteraves échalotes	Betteraves cuites
Salade pastourelle			
Plats complets		Plats complets	Plats
Hachis parmentier sse		Risotto fermier sse	Poulet sauce marchand de vin sse
			Filet lieu beurre fondu sse
Plats		Plats	Escalope de dinde
Sauté volaille paprika sse		Omelette sse	Jambon blanc
Escalope de dinde		Escalope de dinde	Steak cru
Jambon blanc		Jambon blanc	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus		Steak haché veau jus	
		Garnitures	Garnitures
Garnitures		Céleri braisé sse	Carottes persillées sse
Trio de légumes sse		Haricots verts	Fondue de poireaux sse
Pomme de terre vapeur		Pâtes	Pâtes papillons
Pâtes		Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Haricots verts			Pomme de terre vapeur
Navets braisés		Laitages	Laitages
		Rondelé	Cotentin
Laitages		Yaourt nature	Fromage blanc
Yaourt aromatisé		Yaourt aromatisé	Yaourt nature
Yaourt nature		Fromage blanc	Yaourt aromatisé
Fromage blanc			
		Desserts	Desserts
Desserts		Flan nappé caramel	Crêpe sucrée
Clémentines		Pomme du Verger	Entremets praliné
Crème citron		Fromage blanc myrtille	Kiwi
Liégeois chocolat		Floraline lait vanille	Tapioca au lait café
Purée de fruits		Chou à la crème	Tartelettes pommes
Riz au lait cannelle		Purée de fruits	Purée de fruits
Tartelettes pommes		Tartelettes pommes	Chou à la crème
Chou à la crème			
		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	Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché			

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Salade pdt échalotes sse	Emincé carotte chou blanc vinaigrette sse	Salade antillaise sse	Tartare de légumes fromage blanc sse
Potage crécy (carottes) sse	Potage de légumes sse	Potage dubarry sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Céleri râpé curry			Taboulé
Plats	Plats	Plats	Plats
Goulash de boeuf sse	Filet colin sauce bretonne sse	Emincé dinde sauce grand-mère sse	Escalope porc au jus sse
Clafoutis aux légumes sse	Jambon sse	Oeufs durs béchamel sse	Sauté volaille sauce aurore sse
Escalope de dinde	Escalope de dinde	Steak cru	Jambon blanc
Jambon blanc	Steak cru	Steak haché veau jus	Steak cru
Steak cru	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus			
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Chou-fleur béchamel sse	Pâtes tortis sse	Haricots verts sse	Lentilles sse
Salade verte	Petits pois sse	Julienne de légumes sse	Salsifis persillés sse
Pomme de terre vapeur	Salade verte	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Haricots verts	Haricots verts		Haricots verts
Riz créole		Laitages	Laitages
	Laitages	Yaourt nature	Petit fromage aux noix
Laitages	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt nature
Yaourt aromatisé	Yaourt nature		Yaourt aromatisé
Fromage blanc		Desserts	Desserts
	Desserts	Purée pomme crème marrons	Moelleux poire cannelle
Desserts	Flan vanille	Orange	Pomme du Verger
Purée pomme figues	Poire	Mousse café	Yaourt aromatisé
Mousse au chocolat	Pomme entière cuite au four	Tartelettes pommes	Tartelettes pommes
Crème dessert caramel	Semoule au lait	Tapioca au lait	Purée de fruits
Chou à la crème	Tartelettes pommes	Chou à la crème	Bouillie froment chocolat
Bouillie froment vanillée	Purée de fruits		
Tartelettes pommes	Chou à la crème	Suppléments	
	Suppléments	Petit pain	
Suppléments	Petit pain	1/2 baguette	
Petit pain	1/2 baguette	Baguette	
1/2 baguette	Baguette	Baguette tradition	
Baguette	Baguette tradition	Pain campagne tranché	
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	
Pain complet tranché	Douzaine escargots		
Pain de maïs tranché	Douzaine mini-bouchées escargots		