



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre 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
<b>Entrées</b>		<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Macédoine légumes sse		Cake aux légumes sse	Chou rouge vinaigrette sse
Velouté de potiron sse		Potage paysanne sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs		Betteraves échalotes	Oeufs durs
1/2 Pomelos		Oeufs durs	1/2 Pomelos
Betteraves cuites		1/2 Pomelos	Betteraves cuites
Salade pastourelle			
<b>Plats complets</b>		<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
Hachis parmentier sse		Risotto fermier sse	Poulet sauce marchand de vin sse
			Filet lieu beurre fondu sse
<b>Plats</b>		<b>Plats</b>	Escalope de dinde
Emincé dinde 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	
		<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
<b>Garnitures</b>		Céleri braisé sse	Carottes persillées sse
Trio de légumes sse		Haricots verts	Pâtes papillons sse
Pomme de terre vapeur		Pâtes	Haricots verts
Pâtes		Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Haricots verts			
Navets braisés		<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
		Rondelé	Cotentin
<b>Laitages</b>		Yaourt nature	Fromage blanc
Yaourt nature		Fromage blanc	Yaourt nature
Fromage blanc			
		<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>		Pomme du Verger	Far nature ssu
Clémentines		Fromage blanc myrtille	Kiwi
Riz au lait cannelle ssu		Purée de fruits	Purée de fruits
Purée de fruits		Clémentines	Clémentines
Pomme		Floraline lait vanille ssu	Orange
Poire		Kiwi	Pomme
Orange		Orange	Poire
Kiwi		Poire	Tapioca lait café ssu
<b>Suppléments</b>		<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
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
Jambon barquette sans sel		Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Salade pomme de terre 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
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Céleri râpé curry			Taboulé
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
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			
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Chou-fleur béchamel sse	Pâtes tortis sse	Haricots verts sse	Lentilles sse
Salade verte	Petits pois sse	Purée pomme de terre sse	Salsifis persillés sse
Pomme de terre vapeur	Salade verte	Julienne de légumes	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes
Riz créole	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Haricots verts			
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc
Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt nature
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Purée pomme figues	Poire	Purée pommes	Moelleux poire cannelle ssu
Entremets vanille ssu	Semoule au lait ssu	Orange	Bouillie froment cacao ssu
Clémentines	Pomme entière cuite au four	Tapioca au lait ssu	Pomme du Verger
Bouillie froment vanillée ssu	Purée de fruits	Pomme	Purée de fruits
Kiwi	Pomme	Poire	Clémentines
Orange	Orange	Kiwi	Kiwi
Pomme	Kiwi	Clémentines	Orange
Poire	Clémentines		Poire
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain campagne tranché	Jambon barquette sans sel	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain céréales tranché	Douzaine escargots	Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel
Pain complet tranché	Douzaine mini-bouchées escargots		
Pain de maïs tranché			
Jambon barquette sans sel			