



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sel

SEMAINE N°42 : 14 OCTOBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024

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 septembre

FÊTE DU GOÛT : Retrouvez tous les jours des épices du monde dans vos plats cette semaine pour le plus grand plaisir de vos papilles.

Salade pastourelle : pâte, tomate, poivron

Salade coleslaw : carotte et chou blanc râpée, mayonnaise

Salade riz fantaisie : riz, tomate, maïs

Chou-fleur à la parisienne : chou-fleur, dés de jambon, béchamel

Poêlée campagnarde lardons : haricots verts et beurre, pomme de terre, lardons
Riz cantonnais : riz, dés de jambon, petits pois, oeufs, carotte, oignon

Oeufs durs florentine : oeufs durs, béchamel, épinards
Charcutière : moutarde, tomate, cornichon

Poêlée campagnarde : pomme de terre, haricots verts, champignons

Poêlée de légumes : haricots verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées		Entrées	Entrées
Céleri rémoulade cumin sse		Carottes râpées sse	Macédoine légumes sse
Potage potiron sse		Potage crécy (carottes) sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs		Oeufs durs	Taboulé
Betteraves cuites		Betteraves cuites	Oeufs durs
Carottes râpées			Betteraves cuites
		Plats	Carottes râpées
Plats		Emincé poulet coco coriandre sse	
Rôti de porc au jus sse		Jambon sse	Plats complets
Cake aux légumes sse		Steak haché veau jus	Coquillettes bolognaise sse
Steak haché veau jus			Parmentier poisson potiron sse
		Garnitures	
Garnitures		Riz créole sse	Plats
Chou-fleur béchamel sse		Poêlée campagnarde sse	Escalope de poulet au jus
Fondue de poireaux sse		Brunoise de légumes	Steak haché veau jus
Pâtes papillons		Haricots verts	
Haricots verts		Pâtes	Garnitures
Pomme de terre vapeur		Pomme de terre vapeur	Navets
			Haricots verts
Laitages		Laitages	Pâtes
Rondelé nature		Emmental	Pomme de terre vapeur
Yaourt nature		Yaourt nature	
Yaourt aromatisé		Yaourt aromatisé	Laitages
Fromage blanc		Fromage blanc	Yaourt nature
			Yaourt aromatisé
Desserts		Desserts	Fromage blanc
Semoule au lait cannelle		Entremets praliné	
Flan chocolat		Poire	Desserts
Pomme entière cuite au four		Liégeois café	Purée pomme vanille
Bouillie de froment		Tapioca au lait	Orange
Purée de fruits		Purée de fruits	Crème dessert caramel
Chou à la crème		Chou à la crème	Semoule lait vanille
Tartelette pommes		Tartelette pommes	Chou à la crème
			Tartelette pommes
Suppléments		Suppléments	
Petit pain		Petit pain	Suppléments
1/2 baguette		1/2 baguette	Petit pain
Baguette		Baguette	1/2 baguette
Baguette tradition		Baguette tradition	Baguette
Boule blanche tranchée		Boule blanche tranchée	Baguette tradition
Pain céréales tranché		Pain céréales tranché	Boule blanche tranchée
Pain complet tranché		Pain complet tranché	Pain campagne tranché
			Pain céréales tranché
			Pain complet tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Radis sauce fromage blanc ciboulette sse	Salade pastourelle sse	Betteraves à l'ail sse	Salade coleslaw sse
Velouté de lentilles corail sse	Potage de légumes sse	Crème champignons sse	Potage poireaux pomme de terre sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Salade riz fantaisie
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Carottes râpées	Betteraves cuites
Carottes râpées	Carottes râpées		Carottes râpées
		Plats complets	Oeufs durs
Plats complets	Plats	Blettes à la volaille sse	Plats complets
Chou vert braisé au boeuf sse	Lieu sauce safranée sse		Oeufs durs florentine sse
	Omelette sse	Plats	
Plats	Escalope de poulet au jus	Escalope porc au jus sse	Plats
Emincé dinde à l'orange sse	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Sauté boeuf paprika sse
Escalope de poulet au jus		Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus
Steak haché veau jus	Garnitures		Steak haché veau jus
	Haricots beurre sse	Garnitures	
Garnitures	Poêlée de légumes sse	Purée de pomme de terre muscade sse	Garnitures
Carottes crème curry sse	Salade verte	Poêlée légumes	Pâtes tortis sse
Haricots verts	Pâtes	Haricots verts	Carottes
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts
Pomme de terre vapeur		Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Laitages		Laitages
Laitages	Yaourt aromatisé	Laitages	Yaourt nature
Petit fromage aux noix	Yaourt nature	Fromage frais nature	Yaourt aromatisé
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature		Yaourt nature	
Yaourt aromatisé	Desserts	Yaourt aromatisé	
	Mousse au chocolat		Desserts
Desserts	Orange	Desserts	Clafoutis aux questches
Moelleux façon pain d'épices	Purée pomme pruneau	Pomme	Flan nappé caramel
Kiwi	Floraline au lait café	Entremets café	Poire
Flan vanille	Chou à la crème	Bouillie froment fleur oranger	Semoule au lait chocolat
Riz au lait caramel	Tartelette pommes	Purée de fruits	Purée de fruits
Purée de fruits		Chou à la crème	Chou à la crème
Chou à la crème	Suppléments	Tartelette pommes	Tartelette pommes
Tartelette pommes	Petit pain		
	1/2 baguette	Suppléments	Suppléments
Suppléments	Baguette	Petit pain	Petit pain
Petit pain	Baguette tradition	1/2 baguette	1/2 baguette
1/2 baguette	Boule blanche tranchée	Baguette	Baguette
Baguette	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Baguette tradition
Baguette tradition	Pain céréales tranché	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Boule blanche tranchée	Pain complet tranché	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 de maïs tranché			