



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

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, mais

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 de légumes : haricots verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Céleri rémoulade cumin	Carottes râpées	Macédoine légumes mayo
	Potage potiron	Salade pomme de terre ciboulette	Taboulé
	Oeufs durs	Potage crécy	Potage de légumes
	Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs
	Carottes râpées	Betteraves cuites	Betteraves cuites
			Carottes râpées
	Plats complets	Plats complets	Plats complets
	Chou-fleur parisienne	Poêlée campagnarde lardons	Lasagnes bolognaise
			Parmentier de poisson au potiron
	Plats	Plats	Plats
	Fricassé de volaille	Emincé de poulet coco coriandre	Escalope de poulet au jus
	Crêpe au fromage	Quenelles brochet sauce crustacés	Jambon blanc
	Jambon blanc	Jambon blanc	Steak haché veau jus
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Pâtes papillons	Riz créole	Navets
	Fondue de poireaux	Brunoise de légumes	Haricots verts
	Haricots verts	Haricots verts	Pâtes
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
		Purée pomme de terre	
	Laitages	Laitages	Laitages
	Fromage frais ail fines herbes	Brie	Yaourt nature
	Gouda	Fondu président	Pavé 1/2 sel
	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	Fromage blanc	Camembert
	Camembert		
	Desserts	Desserts	Desserts
	Semoule lait cannelle ssu	Entremets chocolat ssu	Purée pomme vanille
	Pomme entière four cannelle ssu	Tapioca au lait ssu	Orange
	Purée de fruits	Poire	Semoule au lait vanille ssu
	Bouillie froment ssu	Purée de fruits	Poire
	Poire	Pomme	Pomme
	Pomme	Prunes	Prunes
	Prunes	Kiwi	Kiwi
	Kiwi	Orange	
	Orange		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	Boule blanche tranchée
	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Radis sauce fromage blanc ciboulette	Salade pastourelle	Betteraves à l'aïl	Salade coleslaw
Velouté de lentilles corail	Chou rouge vinaigrette cassis	Salade lentilles échalotes	Salade riz fantaisie
Oeufs durs	Potage de légumes	Crème de champignons	Potage poireaux p. de terre
Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
Carottes râpées	Betteraves cuites	Carottes râpées	Oeufs durs
	Carottes râpées		Carottes râpées
Plats complets	Plats	Plats complets	Plats complets
Riz cantonnais	Lieu sauce safranée	Blettes à la volaille	Oeufs durs florentine
Chou vert braisé au boeuf	Jambonneau sauce échalote		
	Tarte aux légumes	Plats	Plats
Plats	Escalope de poulet au jus	Saucisse de Toulouse	Sauté boeuf paprika
Emincé dinde à l'orange	Jambon blanc	Omelette	Escalope de poulet au jus
Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc
Jambon blanc		Jambon blanc	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus		Steak haché veau jus	
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Garnitures	Haricots beurre	Purée pomme de terre muscade	Pâtes tortis
Carottes crème curry	Haricots coco	Poêlée légumes	Carottes
Haricots verts	Salade verte	Haricots verts	Haricots verts
Pâtes	Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre		
	Laitages	Laitages	Laitages
Laitages	Carré fromager	Fraidou	Fromage frais sel Guérande
Petit fromage aux noix	Yaourt nature	Camembert	Yaourt nature
Edam	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Camembert		Yaourt nature	Camembert
Fromage blanc			
Yaourt nature			
	Desserts	Desserts	Desserts
Desserts	Orange	Pomme	Ciafoutis quetsches ssu
Moelleux aux épices ssu	Purée pommes	Bouillie froment oranger ssu	Semoule lait cacao ssu
Kiwi	Floraline au lait café ssu	Purée de fruits	Poire
Purée de fruits	Poire	Poire	Purée de fruits
Riz au lait ssu	Pomme	Prunes	Pomme
Poire	Prunes	Kiwi	Orange
Pomme	Kiwi	Orange	Prunes
Orange			Kiwi
	Suppléments	Suppléments	Suppléments
Suppléments	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	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Boule blanche tranchée	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 de maïs tranché			