



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°52 : 21 DÉCEMBRE 2020 AU 27 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 04 décembre

Salade Esaü : lentilles,
tomate, oignons, œuf dur
Salade pdt océane : pdt,
colin, crème, ciboulette,
échalotes

Sauce marchand de vin : vin
rouge, champignons

Strogonoff : tomate, crème,
champignons, paprika

Crème soubise : Crème,
oignons

Sauce Noilly Prat : Le
Noilly-Prat est un vermouth
français, c'est-à-dire un
apéritif à base de vin blanc et
d'un mélange secret de

plantes aromatiques
(camomille, coriandre,
écorces d'oranges amères et
noix de muscade entre
autres)

Salade exotique : riz, tomate,
ananas, maïs

Légumes du pot : p.de terre,
chou, navet, carotte, poireau

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Chou-fleur V	Carottes et céleri V	Betteraves ciboulette
	Potage poireaux p. de terre	Potage de légumes	Potage crécy
	Salade Esaü	Pâté de campagne	Salade pomme de terre océane
	Pâté de campagne	Oeufs durs	Pâté de campagne
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites		Betteraves cuites
	Plats complets	Plats	Plats
	Coquillettes bolognaise	Poulet sauce marchand de vin	Palette de porc
		Boeuf Strogonoff	Cake au poireau
	Plats	Escalope de dinde	Escalope de dinde
	Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Oeufs brouillés champignons
	Escalope de dinde		Steak cru
		Garnitures	Steak haché veau jus
	Garnitures	Purée pomme de terre	
	Petits pois fermiers	Navets persillés	Garnitures
	Poêlée légumes	Salade verte	Haricots coco
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Salade verte
	Haricots verts	Pâtes	Purée pomme de terre
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Purée pomme de terre		Pâtes
	Laitages	Laitages	Haricots verts
	Emmental	Yaourt nature	Endives braisées
	Fromage blanc	Fromage blanc	
	Camembert	Camembert	Laitages
	Yaourt nature	Cotentin	Pavé 1/2 sel
	Rondelé au poivre		Tomme noire
	Desserts	Desserts	Yaourt nature
	Poire	Purée pomme myrtille	Fromage blanc
	Bouillie froment cannelle ssu	Floroline au lait fleur oranger ssu	Camembert
	Clémentines	Clémentines	
	Kiwi	Kiwi	Desserts
	Orange	Orange	Entremets café ssu
	Pomme	Pomme	Faisselle nature
	Poire	Poire	Clémentines
	Suppléments	Suppléments	Kiwi
	Petit pain	Petit pain	Orange
	1/2 baguette	1/2 baguette	Pomme
	Baguette	Baguette	Poire
	Baguette tradition	Baguette tradition	Purée de fruits
	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Riz au lait ssu
	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	
	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Suppléments
	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Petit pain
			1/2 baguette
			Baguette
			Baguette tradition
			Pain campagne tranché
			Pain céréales tranché
			Pain complet tranché
			Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Salade de perles aux petits légumes	Ballotine de volaille fine champagne	Salade exotique	Haricots verts échalotes
Crème soubise	Velouté potiron	Potage de céleri	Potage de légumes
Chou rouge V	Terrine de saint jacques sauce aneth	Carottes cuites au cumin	Pâté de lapin
1/2 Pomelos	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	Oeufs durs
Betteraves cuites	Oeufs durs	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs	Betteraves cuites
Pâté de campagne	Betteraves cuites	Pâté de campagne	
			Plats
Plats	Plats	Plats complets	Duo poisson sc crème curcuma
Colin meunière	Filet mignon de porc sauce crème aux baies roses	Parmentier pois cassés boeuf	Galette garnie volaille champignons
Boudin blanc sauce au cidre et échalotes	Feuilleté du pêcheur		Gigot d'agneau aux herbes
Blanquette volaille	Filet de limande aux crevettes	Plats	Escalope de dinde
Jambon blanc	Escalope de dinde	Saucisse de Toulouse	Jambon blanc
Steak cru	Jambon blanc	Omelette	Steak cru
Steak haché veau jus	Steak cru	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Steak haché veau jus	Jambon blanc	
		Escalope de dinde	
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Carottes persillées	Duo de haricots aux marrons	Légumes du pot	Julienne de légumes
Purée de patate douce	Céleris braisés	Epinards à la crème	Salade verte
Riz créole	Haricots verts	Haricots verts	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes tortis
Pâtes	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Haricots verts
Haricots verts			
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Fromage frais ail fines herbes	Cantal	Fondu président	Edam
Yaourt nature	Fourme d'Ambert	Mimolette	Camembert
Fromage blanc	Camembert	Yaourt nature	Fromage blanc
Camembert	Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature
	Yaourt nature	Camembert	
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Clémentines	Moelleux cacao ssu	Kiwi	Moelleux nature
Kiwi	Pomme du Verger	Tapioca au lait ssu	Orange
Orange	Poire	Clémentines	Clémentines
Pomme	Purée de fruits	Orange	Kiwi
Poire	Orange	Pomme	Poire
Purée de fruits	Kiwi	Poire	Pomme
Semoule au lait café ssu	Clémentines	Purée de fruits	Purée de fruits
	Bouillie froment cacao ssu		Riz au lait ssu
	Bûche de Noël chocolat	Suppléments	
Suppléments	Suppléments	Petit pain	Suppléments
Petit pain	Petit pain	1/2 baguette	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette tradition	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 de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
	Pain épeautre tranché	Douzaine coquilles escargots	Douzaine coquilles escargots
	Douzaine coquilles escargots	Douzaine mini-bouchées escargots	Douzaine mini-bouchées escargots
	Douzaine mini-bouchées escargots		