LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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

Crème soubise : Crème, oignons
Sauce marchand de vin : vin rouge, champignons
Boeuf strogonoff : tomate, champignons, paprika
Sce aurore : crème, fumet poisson, tomate, oignons

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	**Entrées**	**Entrées**
Chou-fleur vinaigrette sse	Carottes céleri v sse	Betteraves ciboulette sse
Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs
Oeufs durs	Oeufs durs	
Plats complets	**Plats**	**Plats**
Coquillettes bolognaise sse	Poulet sauce marchand de vin sse	Escalope porc au jus sse
Plats	Boeuf strogonoff sse	Cake poireau sse
Jambon sse	Escalope de dinde	Escalope de dinde
Escalope de dinde	Jambon blanc	Steak cru
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Garnitures	**Garnitures**	Jambon blanc
Petits pois sse	Purée pomme de terre sse	**Garnitures**
Haricots verts	Navets braisés sse	Haricots coco sse
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Salade verte
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Poêlée légumes	Haricots verts	Pâtes
Laitages	Salade verte	Haricots verts
Emmental	**Laitages**	Endives braisées
Fromage blanc	Yaourt nature	**Laitages**
Yaourt nature	Fromage blanc	Cotentin
Desserts	**Desserts**	Fromage blanc
Poire	Purée pomme myrtille	Yaourt nature
Bouillie froment cannelle ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu	**Desserts**
Clémentines	Clémentines	Entremets café ssu
Kiwi	Kiwi	Faisselle nature
Orange	Orange	Clémentines
Pomme	Pomme	Kiwi
Purée de fruits	Poire	Orange
Suppléments	Purée de fruits	Pomme
Petit pain	**Suppléments**	Poire
1/2 baguette	Petit pain	Purée de fruits
Baguette	1/2 baguette	Riz au lait ssu
Baguette tradition	Baguette	**Suppléments**
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Petit pain
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	1/2 baguette
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Baguette
Jambon barquette sans sel	Pain complet tranché	Baguette tradition
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
	Jambon barquette sans sel	Pain céréales tranché
		Pain complet tranché
		Pain épeautre tranché
		Jambon barquette sans sel

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Salade de perles petits légumes sse	Tartare de légumes fromage frais sse	Carottes râpées cumin sse	Haricots verts échalotes sse
Crème soubise sse	Velouté de potiron sse	Potage de céleri sse	Potage de légumes sse
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Chou rouge V	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs	Ballotine de volaille fine champagne		
	Terrine de saint jacques sauce aneth	**Plats complets**	**Plats**
Plats		Parmentier pois cassé boeuf sse	Duo poisson sc crème curcuma sse
Filet colin sauce citron sse	**Plats**		Emincé dinde jus sse
Emincé dinde aux airelles sse	Filet mignon de porc crème aux baies roses sse	**Plats**	Jambon blanc
Escalope de dinde	Colin sauce aurore sse	Omelette sse	Steak cru
Jambon blanc	Escalope de dinde	Steak cru	Steak haché veau jus
Steak cru	Jambon blanc	Steak haché veau jus	
Steak haché veau jus	Steak cru	Jambon blanc	**Garnitures**
	Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Julienne de légumes sse
Garnitures			Pâtes tortis sse
Carottes persillées sse	**Garnitures**	**Garnitures**	Salade verte
Purée de patate douce sse	Duo de haricots aux marrons sse	Epinards à la crème sse	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Pomme de terre vapeur sse	Haricots verts	Haricots verts
Pâtes	Pâtes	Pâtes	
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	**Laitages**
	Céléris braisés	Légumes du pot	Yaourt nature
Laitages			Fromage blanc
Yaourt nature	**Laitages**	**Laitages**	
Fromage blanc	Emmental	Fromage frais nature	**Desserts**
	Fromage blanc	Fromage blanc	Moelleux nature
Desserts	Yaourt nature	Yaourt nature	Orange
Clémentines	Cantal		Clémentines
Semoule au lait café ssu	Fourme d'Ambert	**Desserts**	Kiwi
Purée de fruits		Kiwi	Poire
Pomme	**Desserts**	Tapioca au lait ssu	Pomme
Poire	Moelleux cacao ssu	Purée de fruits	Purée de fruits
Orange	Pomme du Verger	Pomme	Riz au lait ssu
Kiwi	Poire	Poire	
	Purée de fruits	Orange	**Suppléments**
Suppléments	Orange	Clémentines	Petit pain
Petit pain	Kiwi		1/2 baguette
1/2 baguette	Clémentines	**Suppléments**	Baguette
Baguette	Bouillie froment cacao ssu	Petit pain	Baguette tradition
Baguette tradition	Bûche de Noël chocolat	1/2 baguette	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché		Baguette	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	**Suppléments**	Baguette tradition	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Petit pain	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché
Pain de maïs tranché	1/2 baguette	Pain céréales tranché	Jambon barquette sans sel
Jambon barquette sans sel	Baguette	Pain complet tranché	Douzaine coquilles escargots
	Baguette tradition	Pain épeautre tranché	Douzaine mini-bouchées escargots
	Pain campagne tranché	Jambon barquette sans sel	
	Pain céréales tranché	Douzaine coquilles escargots	
	Pain complet tranché	Douzaine mini-bouchées escargots	
	Pain épeautre tranché		
	Douzaine coquilles escargots		
	Douzaine mini-bouchées escargots		
	Jambon barquette sans sel		