



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°3 : 18 JANVIER 2021 AU 24 JANVIER 2021

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 01 janvier

Salade strasbourgeoise :
PDT, saucisse Strasbourg
Salade auvergnate : chou
blanc, emmental, oignons,
persil

Potage Dubarry : crème de
chou-fleur, PDT

Bœuf façon Baeckoffe: P. de
terre en lamelles, oignons,
bœuf égrené

Sauce mère : base de

braisage, roux, mère

Sauce forestière : roux,

champignons, oignon

Sce Vallée d'Auge : crème,

cidre, pomme, oignons

Sauce bretonne : fumet

poisson, oignons, céleri,

poireaux, champignons

Rougail de saucisse :

saucisse, sc tomate

Sce aurore : crème, tomate,

oignons

Polenta : farine de maïs

Sauce chasseur : carotte,

oignons, champignons

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Betteraves ciboulette	Macédoine légumes mayo	Chou rouge aux raisins
	Taboulé	Pâté forestier	Crème potiron muscade
	Velouté champignons	Potage de légumes	Oeufs durs
	Oeufs durs	Oeufs durs	Pâté de campagne
	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Plats complets	Plats	Plats
	Coquillettes carbonara	Omelette	Boulettes boeuf sauce forestière
	Carottes aux gésiers volaille confits	Jambon braisé sc chasseur	Filet lieu sauce citron
		Escalope de dinde	Escalope de dinde
		Jambon blanc	Jambon blanc
		Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Plats	Garnitures	Garnitures
	Estouffade de boeuf	Duo haricots verts et beurre persil	Riz créole
	Escalope de dinde	Purée pois cassés	Endives béchamel
	Jambon blanc	Salade verte	Haricots verts
	Steak haché veau jus	Purée pomme de terre	Pâtes
		Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
		Pâtes	Purée pomme de terre
	Garnitures	Laitages	Laitages
	Navets braisés	Pavé 1/2 sel	Yaourt nature
	Pâtes	Coulommiers	Gouda
	Haricots verts	Fromage blanc	Fromage blanc
	Purée pomme de terre	Yaourt nature	Camembert
	Pomme de terre vapeur		
	Laitages	Desserts	Desserts
	Saint Paulin	Crème pâtissière rhum	Purée pomme orange
	Fondu président	Pomme du Verger	Bouillie de froment café ssu
	Camembert	Purée de fruits	Clémentines
	Fromage blanc	Clémentines	Kiwi
	Yaourt nature	Kiwi	Orange
		Orange	Pomme
		Pomme	Poire
		Poire	
		Semoule au lait ssu	Suppléments
	Desserts	Suppléments	Petit pain
	Clémentines	Petit pain	1/2 baguette
	Riz au lait ssu	1/2 baguette	Baguette
	Purée de fruits	Baguette	Baguette tradition
	Kiwi	Baguette tradition	Pain campagne tranché
	Orange	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
	Pomme	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
	Poire	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché
		Pain épeautre tranché	
	Suppléments		
	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
Carottes râpées	Cervelas V	Chou fleur vinaigrette curry	Betteraves à l'orange
Haricots verts V	Salade auvergnate	Salade pâtes basilic	Velouté de lentilles corail
Potage de légumes	Potage dubarry	Potage de légumes	Oeufs durs
Pâté de campagne	Pâté de campagne	Oeufs durs	Pâté de campagne
Oeufs durs	Oeufs durs	Pâté de campagne	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Plats complets
			Boeuf Baeckoffe
Plats	Plats complets	Plats	Plats
Poulet sauce Vallée d'Auge	Risotto fermier	Boudin noir	Sauté porc sauce moutarde
Haché veau sauce poivre vert		Emincé dinde sauce aurore	Steak haché veau jus
Escalope de dinde	Plats	Oeufs brouillés champignons	Jambon blanc
Jambon blanc	Colin sauce bretonne	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jambon blanc	
	Jambon blanc		Garnitures
Garnitures	Escalope de dinde	Garnitures	Carottes persillées
Céléris braisés		Purée pomme de terre	Salade verte
Lentilles	Garnitures	Petits pois	Purée pomme de terre
Haricots verts	Epinards à la crème	Julienne de légumes	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Polenta crémeuse	Haricots verts	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	
	Pâtes		Laitages
Laitages	Haricots verts	Laitages	Pont l'Evêque
Cotentin		Emmental	Yaourt nature
Yaourt nature	Laitages	Fraidou	Fromage blanc
Fromage blanc	Fromage frais ail fines herbes	Yaourt nature	Camembert
Camembert	Carré fromager	Fromage blanc	
	Fromage blanc		Desserts
Desserts	Yaourt nature	Desserts	Moelleux cacao ssu
Clafoutis aux quetsches ssu	Desserts	Kiwi	Pomme du Verger
Purée pomme myrtille	Entremets vanille ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu	Purée de fruits
Orange	Poire	Purée de fruits	Riz au lait ssu
Riz au lait vanillé ssu	Purée de fruits	Clémentines	Poire
Pomme	Tapioca lait cacao ssu	Orange	Orange
Poire	Clémentines	Poire	Kiwi
Kiwi	Kiwi	Pomme	Clémentines
Clémentines	Orange		
	Pomme	Suppléments	Suppléments
Suppléments		Petit pain	Petit pain
Petit pain	Suppléments	1/2 baguette	1/2 baguette
1/2 baguette	Petit pain	Baguette	Baguette
Baguette	1/2 baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
Baguette tradition	Baguette	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
	Pain de maïs tranché	Douzaine escargots	Douzaine escargots
		Douzaine mini-bouchées escargots	Douzaine mini-bouchées escargots