



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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 madère : base de
braisage, roux, madère

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Betteraves ciboulette sse	Macédoine légumes sse	Chou rouge vinaigrette sse
	Velouté champignons sse	Potage de légumes sse	Crème potiron muscade sse
	Taboulé	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Plats	Plats	Plats
	Estouffade de boeuf sse	Omelette sse	Boulettes de boeuf forestière sse
	Escalope de dinde à la crème sse	Jambon sse	Filet de lieu sauce citron sse
	Jambon blanc	Escalope de dinde	Escalope de dinde
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jambon blanc
			Steak haché veau jus
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Coquillettes sse	Duo haricots persil sse	Riz créole sse
	Carottes braisées sse	Purée pois cassés sse	Endives béchamel sse
	Haricots verts	Salade verte	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes
	Navets braisés	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Laitages	Laitages	Laitages
	Yaourt nature	Rondelé	Yaourt nature
	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
		Yaourt nature	
	Desserts	Desserts	Desserts
	Clémentines	Crème pâtissière rhum	Purée pomme orange
	Riz au lait ssu	Pomme du Verger	Bouillie de froment café ssu
	Purée de fruits	Purée de fruits	Clémentines
	Kiwi	Clémentines	Kiwi
	Orange	Kiwi	Orange
	Poire	Orange	Pomme
	Pomme	Poire	Poire
		Semoule au lait ssu	
	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
	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 épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Jambon barquette sans sel
	Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Carottes râpées sse	Salade de perles petits légumes sse	Chou-fleur curry sse	Betteraves à l'orange sse
Potage de légumes sse	Potage dubarry sse	Potage de légumes sse	Velouté de lentilles corail sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Salade pâtes basilic	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs	Pâté de campagne
Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Haricots verts V		Betteraves cuites	
Plats	Plats complets	Plats	Plats complets
Poulet sauce vallée d'auge sse	Risotto fermier sse	Sauté volaille sauce aurore sse	Boeuf façon baeckoffe sse
Haché veau sauce poivre vert sse	Plats	Oeufs brouillés champignons sse	Plats
Escalope de dinde	Filet colin sauce bretonne sse	Steak haché veau jus	Sauté porc au jus sse
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Escalope de dinde	Jambon blanc
	Escalope de dinde		Escalope de dinde
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Céleri braisé sse	Epinards à la crème sse	Purée pomme de terre sse	Carottes braisées sse
Lentilles sse	Pomme de terre vapeur	Julienne de légumes sse	Salade verte
Haricots verts	Pâtes	Petits pois	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Haricots verts	Haricots verts	Pâtes
Pomme de terre vapeur		Pâtes	Haricots verts
	Laitages	Pomme de terre vapeur	
Laitages	Fromage frais nature	Laitages	Laitages
Rondelé	Fromage blanc	Emmental	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
Fromage blanc		Fromage blanc	
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Clafoutis aux quetsches ssu	Poire	Kiwi	Moelleux cacao ssu
Purée pomme myrtille	Entremets vanille ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu	Pomme du Verger
Orange	Purée de fruits	Purée de fruits	Purée de fruits
Clémentines	Tapioca lait cacao ssu	Clémentines	Clémentines
Kiwi	Orange	Orange	Kiwi
Poire	Pomme	Poire	Orange
Pomme	Kiwi	Pomme	Poire
Riz au lait vanillé	Clémentines		Riz au lait ssu
	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	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 de maïs tranché
Pain de maïs tranché	Jambon barquette sans sel	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Jambon barquette sans sel		Douzaine escargots	Douzaine escargots
		Douzaine mini-bouchées escargots	Douzaine mini-bouchées escargots
		Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel