

LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°4: 25 JANVIER 2021 AU 31 JANVIER 2021

CLIENT

<u>Légende</u>

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 08 janvier

Jeudi Menu A : escapade en Espagne Potage st germain : pois cassés, Pomme De Terre, crème Sauce piccalilli : sauce à base de moutard et curcuma Salade coleslaw : émincé chou blanc carotte mayo Escalope viennoise : filet volaille pané Sauce mornay : béchamel, jaune d'œuf, fromage Sauce dieppoise : sauce crème, vin blanc, champignons, crevettes, moules, oignons Sce grand-mère : crème, lardons, champignons, oignons Carbonnade flammande : boeuf à la bière et au pain

d'épices Poêlée de légumes : haricots verts, carottes, navets

LUNDI	MARDI	MERCREDI	
			
<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	
Salade pomme de terre moutarde à l'ancienne	Carottes râpées citron	Betteraves ciboulette	
Chou blanc vinaigrette	Salade exotique	Potage crécy	
Potage St Germain	Potage de légumes	Pâté de campagne	
ŭ	Oeufs durs	Oeufs durs	
Pâté de campagne	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	
Oeufs durs	. 1/2 Pomelos	Plate	
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Plats Omelette	
Betteraves cuites	. Blata a amendata	Emincé dinde sc gd-mère	
Plats complets Cassoulet Cassoulet		Quenelles brochet sauce	
Lasagnes bolognaise	Cassoulet	crustacés	
	Plats	Steak cru	
<u>Plats</u>	Lieu sc dieppoise	Steak haché veau jus	
Escalope viennoise	Cake aux trois fromages	Jambon blanc	
Oeufs durs sauce mornay	Escalope de dinde	Escalope de dinde	
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Lacatope de difide	
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Garnitures	
Escalope de dinde	Ctean riderie veda jus	Coquillettes	
· ·	Garnitures	Julienne de légumes	
<u>Garnitures</u>	Purée de brocolis	Epinards à la crème	
Petits pois	Salade verte	Haricots verts	
Haricots beurre	Purée pomme de terre	Pâtes	
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Purée pomme de terre	
Purée pomme de terre	Haricots verts	T dree permine de terre	
		Laitages	
<u>Laitages</u>	<u>Laitages</u>	Yaourt nature	
Gouda	Fromage frais sel Guérande	Vache qui rit	
Rondelé nature	Camembert	Fromage blanc	
Yaourt nature	Fromage blanc	age blanc Camembert	
Fromage blanc	Yaourt nature		
Camembert		<u>Desserts</u>	
D	<u>Desserts</u>	Clémentines	
Desserts Durán parema vanilla	Entremets chocolat ssu	Bouillie froment vanillée ssu	
Purée pomme vanille	Pomme du Verger	Purée pomme ananas cannelle	
Yaourt nature	Purée de fruits	Kiwi	
Tapioca lait cacao ssu			
Poire	. Kiwi	Pomme	
Pomme	Orange	Poire	
Orange	Poire		
Kiwi	Riz au lait fleur oranger ssu	<u>Suppléments</u>	
Clémentines		Petit pain	
<u>Suppléments</u>	<u>Suppléments</u>	1/2 baguette	
Petit pain	Petit pain	Baguette	
1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette tradition	
	Baguette	Pain campagne tranché	
Baguette Paguette tradition	Baguette tradition	Pain céréales tranché	
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	<u> </u>	
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	<u> </u>	
Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	<u></u>	
Pain épeautre tranché	.	1	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>
Chou fleur sauce piccalilli	Macédoine légumes mayo	Céleri rémoulade	Salade coleslaw
Crêpe au fromage	Potage à l'oseille	Salade de perles aux petits	Salade pomme de terre
Potage de légumes	Oeufs durs	légumes	échalotes
Pâté de campagne	1/2 Pomelos	Potage de légumes	Velouté potiron
Oeufs durs	Betteraves cuites	Pâté de campagne	Oeufs durs
1/2 Pomelos		Oeufs durs	Pâté de campagne
Betteraves cuites	Plats	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Colin sauce citron	Betteraves cuites	Betteraves cuites
<u>Plats</u>	Paupiette veau aux oignons	Plata complete	Dieta complete
Carbonnade flammande	Pomme de terre farcie	Plats complets Couscous boulettes agneau	Plats complets Blettes à la volaille
Jambon blanc	Steak cru	Couscous bodiettes agriead	Biettes a la voiaille
Escalope porc sc madère	Steak haché veau jus	Plats	<u>Plats</u>
Escalope de dinde	Jambon blanc	Poulet rôti (cuisse)	Duo poisson sc crème
Steak cru	Escalope de dinde	Croque monsieur	curcuma
Steak haché veau jus	Cornitures	Jambon blanc	Jambonneau et moutarde
Cornitures	Garnitures Carottes au beurre	Steak cru	Escalope de dinde
Garnitures Purás pommo do torro	Riz créole	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Purée pomme de terre Navets persillés	Poêlée légumes		Steak cru
Poireaux béchamel	Pomme de terre vapeur	<u>Garnitures</u>	Steak haché veau jus
	<u> </u>	Haricots verts persillés	
Pomme de terre vapeur Pâtes	Purée pomme de terre Pâtes	Salade verte	<u>Garnitures</u>
		Purée pomme de terre	Purée de potiron
Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Riz pilaf
<u>Laitages</u>	Laitages	Pâtes	Haricots verts
Cotentin	Tomme blanche	T	Pâtes
Pavé 1/2 sel	Yaourt nature	Laitages	Pomme de terre vapeur
Yaourt nature	Fromage blanc	Emmental	Purée pomme de terre
Fromage blanc	Camembert	Bûchette mi-chèvre	
Camembert	+	Camembert	Laitages Gouda
	<u>Desserts</u>	Fromage blanc	Yaourt nature
<u>Desserts</u>	Tapioca lait cannelle ssu	Yaourt nature	
Semoule au lait café ssu	Kiwi	Desserts	Fromage blanc Camembert
Orange	Purée de fruits	Purée pommes	Carriembert
Purée de fruits	Clémentines	Poire	Desserts
Pomme	Orange	017	Clafoutis aux pommes ssu
Poire	Poire	Bouillie de froment café ssu	Floraline lait ssu
Kiwi	Pomme	Kiwi	Clémentines
Clémentines	Riz au lait vanillé ssu	Orange	Purée de fruits
		Pomme	Kiwi
<u>Suppléments</u>	<u>Suppléments</u>	T Office	Orange
Petit pain	Petit pain	Suppléments	Pomme
1/2 baguette	1/2 baguette	Petit pain	Poire
Baguette	Baguette	1/2 baguette	
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette	<u>Suppléments</u>
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Petit pain
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	1/2 baguette
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Baguette
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Baguette tradition
		Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
		Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
		- a so maio namino	Pain complet tranché
			Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché
1	•		