



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°4 : 25 JANVIER 2021 AU 31 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 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	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
	Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs	Pâté de campagne	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	<b>Plats</b>
		<b>Plats complets</b>	Omelette
	<b>Plats complets</b>	Cassoulet	Emincé dinde sc gd-mère
	Lasagnes bolognaise		Quenelles brochet sauce crustacés
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Steak cru
	Escalope viennoise	Filet lieu sc dieppoise	Steak haché veau jus
	Oeufs durs sauce mornay	Cake aux trois fromages	Jambon blanc
	Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Escalope de dinde
	Jambon blanc	Jambon blanc	
	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>
			Coquillettes
	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Julienne de légumes
	Petits pois	Purée de brocolis	Epinards à la crème
	Haricots beurre	Salade verte	Haricots verts
	Pâtes	Purée pomme de terre	Pâtes
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Purée pomme de terre	Pâtes	Purée pomme de terre
		Haricots verts	
	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	Gouda	Fromage frais sel Guérande	Yaourt nature
	Rondelé	Camembert	Vache qui rit
	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc	Yaourt nature	Camembert
	Camembert		
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Purée pomme vanille	Entremets chocolat ssu	Clémentines
	Yaourt nature	Pomme du Verger	Bouillie froment vanillée ssu
	Tapioca lait cacao ssu	Purée de fruits	Purée pomme ananas
	Poire	Clémentines	Kiwi
	Pomme	Kiwi	Orange
	Orange	Orange	Pomme
	Kiwi	Poire	Poire
	Clémentines	Riz au lait fleur oranger ssu	
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
	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	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Chou fleur sauce piccalilli	Macédoine légumes mayo	Céleri rémoulade	Salade coleslaw
Crêpe au fromage	Potage à l'oseille	Salade de perles aux petits légumes	Salade pomme de terre échalotes
Potage de légumes	Oeufs durs	Potage de légumes	Velouté potiron
Pâté de campagne	1/2 Pomelos	Pâté de campagne	Oeufs durs
Oeufs durs	Betteraves cuites	Oeufs durs	Pâté de campagne
1/2 Pomelos		1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites		Betteraves cuites	Betteraves cuites
	<b>Plats</b>		
<b>Plats</b>	Filet colin sauce citron	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
Carbonnade flammande	Paupiette veau aux oignons	Couscous boulettes agneau	Blettes à la volaille
Jambon blanc	Pomme de terre farcie		
Escalope porc sc madère	Steak cru	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Poulet rôti	Duo poisson sc crème curcuma
Steak cru	Jambon blanc	Croque monsieur	Jambonneau et moutarde
Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Jambon blanc	Escalope de dinde
	<b>Garnitures</b>	Steak cru	Jambon blanc
<b>Garnitures</b>	Carottes braisées	Steak haché veau jus	Steak cru
Purée pomme de terre	Riz créole		Steak haché veau jus
Navets braisés	Poêlée légumes	<b>Garnitures</b>	
Poireaux béchamel	Pomme de terre vapeur	Haricots verts persillés	
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Salade verte	<b>Garnitures</b>
Pâtes	Pâtes	Purée pomme de terre	Purée de potiron
Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Riz pilaf
	<b>Laitages</b>	Pâtes	Haricots verts
<b>Laitages</b>	Tomme blanche		Pâtes
Cotentin	Yaourt nature	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur
Pavé 1/2 sel	Fromage blanc	Emmental	Purée pomme de terre
Yaourt nature	Camembert	Bûchette mi-chèvre	
Fromage blanc		Camembert	<b>Laitages</b>
Camembert		Fromage blanc	Gouda
	<b>Desserts</b>	Yaourt nature	Yaourt nature
<b>Desserts</b>	Tapioca lait cannelle ssu		Fromage blanc
Oeuf au lait à la chicorée	Kiwi	<b>Desserts</b>	Camembert
Semoule au lait café ssu	Purée de fruits	Purée pommes	
Orange	Clémentines	Poire	<b>Desserts</b>
Purée de fruits	Orange	Clémentines	Clafoutis aux pommes ssu
Pomme	Poire	Bouillie de froment café ssu	Floraline lait ssu
Poire	Pomme	Kiwi	Clémentines
Kiwi	Riz au lait vanillé ssu	Orange	Purée de fruits
Clémentines		Pomme	Kiwi
	<b>Suppléments</b>		Orange
<b>Suppléments</b>	Petit pain	<b>Suppléments</b>	Pomme
Petit pain	1/2 baguette	Petit pain	Poire
1/2 baguette	Baguette	1/2 baguette	
Baguette	Baguette tradition	Baguette	<b>Suppléments</b>
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Petit pain
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	1/2 baguette
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Baguette
Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Baguette tradition
Pain de maïs tranché		Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
		Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
			Pain complet tranché
			Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché