



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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
	Entrées	Entrées	Entrées
	Salade pomme de terre vinaigrette sse	Carottes râpées sse	Betteraves ciboulette sse
	Potage saint germain sse	Potage de légumes sse	Potage crécly (carottes) sse
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
	Chou blanc vinaigrette		Plats
		Plats	Omelette sse
	Plats	Rôti de porc au jus sse	Emincé dinde sauce grand-mère sse
	Emincé dinde paprika sse	Cake aux légumes sse	Steak cru
	Oeufs durs béchamel sse	Escalope de dinde	Steak haché veau jus
	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Jambon blanc
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
	Escalope de dinde		
		Garnitures	Garnitures
	Garnitures	Haricots blancs sse	Coquillettes sse
	Petits pois sse	Salade verte	Epinards à la crème sse
	Haricots beurre sse	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
	Pâtes	Pâtes	Pâtes
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
			Julienne de légumes
	Laitages	Laitages	Laitages
	Rondelé	Fromage frais nature	Yaourt nature
	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc	Yaourt nature	
	Desserts	Desserts	Desserts
	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
	Pomme	Clémentines	Kiwi
	Poire	Kiwi	Orange
	Orange	Orange	Pomme
	Kiwi	Poire	Poire
	Clémentines	Riz au lait fleur oranger ssu	
			Suppléments
	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
Chou-fleur sauce piccalilli sse	Macédoine légumes sse	Céleri sauce fromage blanc sse	Salade coleslaw sse
Potage de légumes sse	Potage à l'oseille sse	Potage de légumes sse	Velouté de potiron sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
		Salade de perles aux petits légumes	Salade pomme de terre échalotes
Plats	Plats	Plats complets	Plats complets
Carbonnade flammande sse	Filet colin sauce citron sse	Couscous poulet sse	Blettes à la volaille sse
Jambon sse	Steak haché veau jus sse		
Escalope de dinde	Steak cru		Plats
Steak cru	Jambon blanc		Duo poisson sc crème curcuma sse
Steak haché veau jus	Escalope de dinde		Jambonneau et moutarde
		Plats	Escalope de dinde
Garnitures	Garnitures	Emincé porc au jus sse	Jambon blanc
Purée pomme de terre sse	Carottes braisées sse	Poulet rôti	Steak cru
Poireaux béchamel sse	Riz créole sse	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Pomme de terre vapeur	Poêlée légumes	Steak cru	
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Steak haché veau jus	
Haricots verts	Pâtes		Garnitures
Navets braisés	Haricots verts	Purée haricots verts sse	Purée potiron sse
		Haricots verts persillés	Riz pilaf
Laitages	Laitages	Salade verte	Haricots verts
Fromage blanc	Yaourt nature	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Yaourt nature	Fromage blanc	Pâtes	Pomme de terre vapeur
		Laitages	
Desserts	Desserts	Emmental	Laitages
Oeuf au lait à la chicorée	Tapioca lait cannelle ssu	Fromage blanc	Yaourt nature
Semoule au lait café ssu	Kiwi	Yaourt nature	Fromage blanc
Orange	Purée de fruits		
Purée de fruits	Clémentines	Desserts	Desserts
Clémentines	Orange	Purée pommes	Clafoutis aux pommes ssu
Kiwi	Poire	Poire	Floraline lait ssu
Poire	Pomme	Clémentines	Clémentines
Pomme	Riz au lait vanillé ssu	Bouillie de froment café ssu	Purée de fruits
		Kiwi	Kiwi
Suppléments	Suppléments	Orange	Orange
Petit pain	Petit pain	Pomme	Pomme
1/2 baguette	1/2 baguette		Poire
Baguette	Baguette	Suppléments	
Baguette tradition	Baguette tradition	Petit pain	Suppléments
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	1/2 baguette	Petit pain
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Baguette	1/2 baguette
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Baguette tradition	Baguette
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition
Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
		Pain complet tranché	Pain céréales tranché
		Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
		Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
		Jambon barquette sans sel	Pain épeautre tranché
			Jambon barquette sans sel