



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 crécy (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	Plats	Omelette sse
Emincé dinde paprika sse	Rôti de porc au jus sse	Emincé dinde sauce grand-mère sse
Oeufs durs béchamel sse	Cake aux légumes sse	Steak cru
Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Steak haché veau jus
Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc
Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
Garnitures	Garnitures	Garnitures
Petits pois sse	Haricots blancs sse	Coquillettes sse
Haricots beurre sse	Salade verte	Epinards à la crème sse
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes
Laitages	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Rondelé nature	Laitages	Julienne de légumes
Yaourt nature	Fromage frais nature	Laitages
Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature
Desserts	Yaourt nature	Fromage blanc
Purée pomme vanille	Desserts	Desserts
Yaourt nature	Entremets chocolat ssu	Clémentines
Tapioca lait cacao ssu	Pomme du Verger	Bouillie froment vanillée ssu
Pomme	Purée de fruits	Purée pomme ananas cannelle
Poire	Clémentines	Kiwi
Orange	Kiwi	Orange
Kiwi	Orange	Pomme
Clémentines	Poire	Poire
Suppléments	Riz au lait fleur oranger ssu	Suppléments
Petit pain	Suppléments	Petit pain
1/2 baguette	Petit pain	1/2 baguette
Baguette	1/2 baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	Jambon barquette sans sel
Jambon barquette sans sel	Pain épeautre tranché	
	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
Plats	Plats	Salade de perles aux petits légumes	Salade pomme de terre échalotes
Carbonnade flammande sse	Filet colin sauce citron sse	Plats complets	Plats complets
Jambon sse	Steak haché veau jus sse	Couscous poulet sse	Blettes à la volaille sse
Escalope de dinde	Steak cru	Plats	Plats
Steak cru	Jambon blanc	Emincé porc au jus sse	Duo poisson sc crème curcuma sse
Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Poulet rôti (cuisse)	Jambonneau et moutarde
Garnitures	Garnitures	Jambon blanc	Escalope de dinde
Purée pomme de terre sse	Carottes sse	Steak cru	Jambon blanc
Poireaux béchamel sse	Riz créole sse	Steak haché veau jus	Steak cru
Pomme de terre vapeur	Poêlée légumes	Garnitures	Steak haché veau jus
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Purée haricots verts sse	Garnitures
Haricots verts	Pâtes	Haricots verts persillés	Purée potiron sse
Navets persillés	Haricots verts	Salade verte	Riz pilaf
Laitages	Laitages	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Fromage blanc	Yaourt nature	Pâtes	Pâtes
Yaourt nature	Fromage blanc	Laitages	Pomme de terre vapeur
Desserts	Desserts	Emmental	Laitages
Semoule au lait café ssu	Tapioca lait cannelle ssu	Fromage blanc	Yaourt nature
Orange	Kiwi	Yaourt nature	Fromage blanc
Purée de fruits	Purée de fruits	Desserts	Desserts
Clémentines	Clémentines	Purée pommes	Clafoutis aux pommes ssu
Kiwi	Orange	Poire	Floraline lait ssu
Poire	Poire	Clémentines	Clémentines
Pomme	Pomme	Bouillie de froment café ssu	Purée de fruits
Suppléments	Riz au lait vanillé ssu	Kiwi	Kiwi
Petit pain	Suppléments	Orange	Orange
1/2 baguette	Petit pain	Pomme	Pomme
Baguette	1/2 baguette	Suppléments	Poire
Baguette tradition	Baguette	Petit pain	Suppléments
Pain campagne tranché	Baguette tradition	1/2 baguette	Petit pain
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Baguette	1/2 baguette
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition	Baguette
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition
Jambon barquette sans sel	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Jambon barquette sans sel	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