



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°5 : 01 FÉVRIER 2021 AU 07 FÉVRIER 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 15 janvier

Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec
Salade antillaise : riz, ananas,
tomate, poivron

Salade coleslaw : émincé
chou blanc carotte mayo
Salade pdt océane : pdt,
colin, crème, ciboulette,
échalotes

Potage st germain : pois
cassés, Pomme De Terre,
crème

Chou-fleur à la parisienne :
chou-fleur, dés de jambon,
béchamel

Sce aurore : crème, fumet
poisson, tomate, oignons
Sauce américaine : crème,
cognac, oignons

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Carottes râpées ciboulette	Chou rouge V	Betteraves à l'ail
	Taboulé	Potage de légumes	Salade fantaisie
	Potage poireaux p. de terre	Pâté de campagne	Crème soubise
	Oeufs durs	Oeufs durs	1/2 Pomelos
	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Pâté de campagne
	Betteraves cuites		
	Plats complets	Plats complets	Plats
	Gratin poisson légumes	Parmentier boeuf potiron	Emincé dinde sauce crème
		Plats	Omelette
	Plats	Filet lieu sc aurore	Clafoutis aux carottes cumin emmental
	Echine de porc moutarde	Jambon blanc	Jambon blanc
	Sauté dinde au cidre	Escalope de dinde	Steak cru
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Steak haché veau jus		
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Coquillettes	Riz pilaf	Poêlée légumes
	Céléris braisés	Petits pois fermiers	Epinards braisés
	Haricots verts	Purée pomme de terre	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes
	Purée pomme de terre	Pâtes	Purée pomme de terre
		Haricots verts	
	Laitages	Laitages	Laitages
	Yaourt nature	Fromage frais ail fines herbes	Fondu président
	Mimolette	Coulommiers	Gouda
	Fromage blanc	Fromage blanc	Camembert
	Camembert	Yaourt nature	Fromage blanc
			Yaourt nature
	Desserts	Desserts	Desserts
	Purée pomme mangue	Bouillie froment cacao ssu	Semoule au lait ssu
	Riz au lait vanillé ssu	Orange	Kiwi
	Pomme	Crème pâtissière rhum	Purée de fruits
	Poire	Purée de fruits	Orange
	Orange	Poire	Poire
	Kiwi	Pomme	Pomme
	Clémentines	Kiwi	Clémentines
			Tapioca 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	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Chou-fleur V	Salade antillaise	Salade pomme de terre océane	Haricots verts échalotes
Potage de légumes	Salade coleslaw	Macédoine légumes mayo	Potage St Germain
Pâté de campagne	Velouté champignons	Potage de légumes	Pâté de lapin
Salade pâtes tricolore	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs	Pâté de campagne	Pâté de campagne	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Plats
Plats	Plats complets	Plats complets	Langue de boeuf sauce madère
Saucisse de Toulouse	Raviolis boeuf sauce tomate	Chou-fleur parisienne	Cuisse canette à l'orange
Poitrine veau farcie	Plats	Risotto de volaille	Crêpe fruits de mer
Tarte au fromage	Colin meunière	Plats	Escalope de dinde
Steak cru	Poulet sauce estragon	Saumonette sc armoricaine	Jambon blanc
Steak haché veau jus	Steak cru	Escalope de dinde	Steak cru
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Escalope de dinde	Jambon blanc	Steak cru	Garnitures
Garnitures	Garnitures	Steak haché veau jus	Carottes et navets
Lentilles verts cuisinées	Haricots beurre curcuma	Garnitures	Pâtes papillons
Julienne de légumes forestière	Purée pomme de terre	Polenta crémeuse	Salade verte
Salade verte	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	Pâtes	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Laitages	Pâtes	Haricots verts
Pâtes	Edam	Haricots verts	Laitages
Haricots verts	Fraidou	Laitages	Rondelé aux noix
Laitages	Fromage blanc	Pavé 1/2 sel	Carré fromager
Yaourt nature	Camembert	Tomme noire	Fromage blanc
Brie	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
Fromage blanc	Desserts	Fromage blanc	Desserts
Desserts	Fromage blanc myrtille	Camembert	Moelleux poire vanille ssu
Pomme du Verger	Poire	Desserts	Yaourt nature
Entremets vanille ssu	Purée de fruits	Clémentines	Pomme du Verger
Purée de fruits	Clémentines	Purée pomme 4 épices	Purée de fruits
Riz au lait cannelle ssu	Floraline lait vanille ssu	Kiwi	Semoule au lait café ssu
Poire	Kiwi	Orange	Poire
Orange	Orange	Poire	Orange
Kiwi	Pomme	Pomme	Kiwi
Clémentines	Suppléments	Tapioca lait fleur oranger ssu	Clémentines
Suppléments	Petit pain	Suppléments	Suppléments
Petit pain	1/2 baguette	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	Baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette tradition	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché		Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
		Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché