



# 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Carottes râpées ciboulette	Chou rouge V	Betteraves à l'aïl
	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		
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
	Gratin poisson légumes	Parmentier boeuf potiron	Emincé dinde sauce crème
		<b>Plats</b>	Omelette
	<b>Plats</b>	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		
	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	Coquillettes	Riz pilaf	Poêlée légumes
	Céleris 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	
	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	Yaourt nature	Fromage frais ail fines herbes	Fondu président
	Mimolette	Coulommiers	Gouda
	Fromage blanc	Fromage blanc	Camembert
	Camembert	Yaourt nature	Fromage blanc
			Yaourt nature
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	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
	<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	Pain complet tranché

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