



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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

CLIENT

Légende

Menu A recommandé

Menu B recommandé

Menu C (soir) recommandé

Équilibré 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

Sauce nantua : crème, bisque
homard, cognac

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Carottes râpées ciboulette sse	Chou rouge vinaigrette sse	Betteraves à l'ail sse
	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Crème soubise sse
	Taboulé	Oeufs durs	1/2 Pomelos
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	
	Betteraves cuites	Plats complets	Plats
	Plats complets	Parmentier boeuf potiron sse	Emincé dinde crème sse
	Gratin poisson légumes sse	Plats	Clafoutis carottes cumin sse
	Plats	Jambon sse	Omelette
	Escalope porc au jus sse	Escalope de dinde	Jambon blanc
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak cru
	Steak haché veau jus	Garnitures	Steak haché veau jus
	Escalope de dinde	Petits pois fermiers sse	Garnitures
	Garnitures	Pomme de terre vapeur	Poêlée de légumes sse
	Coquillettes sse	Pâtes	Epinards sse
	Céléris braisés	Haricots verts	Haricots verts
	Haricots verts	Laitages	Pâtes
	Pomme de terre vapeur	Cotentin	Laitages
	Laitages	Fromage blanc	Fondu président
	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	Desserts	Yaourt nature
	Desserts	Bouillie froment cacao ssu	Desserts
	Purée pomme mangue	Orange	Semoule au lait ssu
	Riz au lait vanillé ssu	Crème pâtissière rhum	Kiwi
	Pomme	Purée de fruits	Purée de fruits
	Poire	Clémentines	Tapioca au lait ssu
	Orange	Kiwi	Pomme
	Kiwi	Pomme	Poire
	Suppléments	Poire	Orange
	Petit pain	Suppléments	Clémentines
	1/2 baguette	Petit pain	Suppléments
	Baguette	1/2 baguette	Petit pain
	Baguette tradition	Baguette	1/2 baguette
	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Baguette
	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition
	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Jambon barquette sans sel	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
		Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Chou-fleur vinaigrette sse	Salade antillaise sse	Salade océane sse	Haricots verts échalotes sse
Potage de légumes sse	Velouté champignons sse	Potage de légumes sse	Potage saint germain sse
Salade pâtes tricolore	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	Plats complets	Plats
Rôti de porc au jus sse	Filet de lieu sauce citron sse	Risotto de volaille sse	Langue boeuf sauce madère sse
Omelette sse	Steak haché veau jus sse		Filet lieu sauce nantua sse
Steak cru	Steak cru	Plats	Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Sauté porc au jus sse	Jambon blanc
Jambon blanc		Escalope de dinde	Steak cru
Escalope de dinde	Garnitures	Jambon blanc	Steak haché veau jus
	Haricots beurre curcuma sse	Steak cru	
Garnitures	Purée pomme de terre sse	Steak haché veau jus	Garnitures
Lentilles sse	Pomme de terre vapeur		Carottes navets persil sse
Pomme de terre vapeur sse	Pâtes	Garnitures	Pâtes papillons sse
Salade verte	Laitages	Chou-fleur béchamel sse	Salade verte
Pâtes	Emmental	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Fromage blanc	Pâtes	Haricots verts
Julienne de légumes forestière sse	Yaourt nature	Haricots verts	
	Desserts	Laitages	Laitages
Laitages	Fromage blanc myrtille	Yaourt nature	Rondelé aux noix
Yaourt nature	Poire	Yaourt aromatisé	Fromage blanc
Fromage blanc	Purée de fruits	Fromage blanc	Yaourt nature
	Clémentines		
Desserts	Floraline lait vanille ssu	Desserts	Desserts
Pomme du Verger	Kiwi	Clémentines	Moelleux poire cannelle ssu
Entremets vanille ssu	Orange	Purée pomme 4 épices	Yaourt nature
Purée de fruits	Pomme	Kiwi	Pomme du Verger
Clémentines		Orange	Purée de fruits
Kiwi	Suppléments	Pomme	Semoule au lait café ssu
Orange	Petit pain	Poire	Poire
Poire	1/2 baguette	Tapioca lait fleur oranger ssu	Orange
Riz au lait cannelle ssu	Baguette		Kiwi
	Baguette tradition	Suppléments	Clémentines
Suppléments	Pain campagne tranché	Petit pain	
Petit pain	Pain céréales tranché	1/2 baguette	Suppléments
1/2 baguette	Pain complet tranché	Baguette	Petit pain
Baguette	Pain de maïs tranché	Baguette tradition	1/2 baguette
Baguette tradition	Jambon barquette sans sel	Pain campagne tranché	Baguette
Pain campagne tranché		Pain céréales tranché	Baguette tradition
Pain céréales tranché		Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Pain complet tranché		Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
Pain de maïs tranché		Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
Jambon barquette sans sel		Jambon barquette sans sel	Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché
			Jambon barquette sans sel