



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°6 : 08 FÉVRIER 2021 AU 14 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 22 janvier

Salade Marco polo : pâte,  
poivron, surimi

Salade coleslaw : émincé  
chou blanc carotte mayo

Potage paysanne : pdt,  
carotte, navet, poireau, chou  
vert

Calamars à la romaine :  
Lamelles d'encornets panées

Sauce Mornay : béchamel,  
jaune d'œuf, fromage

Sauce normande : crème,  
champignons, oignons

Bordelaise : vin rouge,  
échalotes et oignons

Sauce chasseur : carotte,  
oignons, champignons

Trio de légumes : haricots  
verts, carottes, choux-fleurs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Salade coleslaw	Betteraves cuites	Céleri rémoulade
	Salade marco polo	Potage de légumes	Carottes cuites au cumin
	Potage de céleri	Chou rouge V	Potage à l'oseille
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	Pâté de campagne
	1/2 Pomelos		1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	<b>Plats</b>	Betteraves cuites
		Jambon braisé sauce porto	
	<b>Plats complets</b>	Boeuf bourguignon	<b>Plats complets</b>
	Chou vert braisé au boeuf	Tarte aux poireaux	Parmentier de poisson
		Steak haché veau jus	
	<b>Plats</b>	Jambon blanc	<b>Plats</b>
	Blanquette volaille	Escalope de dinde	Quenelle veau sauce mornay
	Escalope de dinde		Escalope porc moutarde
	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>	Escalope de dinde
	Steak haché veau jus	Petits pois	Jambon blanc
		Coquillettes	Steak cru
	<b>Garnitures</b>	Salade verte	Steak haché veau jus
	Riz créole	Purée pomme de terre	
	Epinards béchamel	Pomme de terre vapeur	<b>Garnitures</b>
	Purée pomme de terre	Haricots verts	Haricots verts persillés
	Pomme de terre vapeur		Haricots coco
	Pâtes	<b>Laitages</b>	Pâtes
	Haricots verts	Gouda	Pomme de terre vapeur
		Cotentin	Purée pomme de terre
	<b>Laitages</b>	Camembert	
	Vache qui rit	Fromage blanc	<b>Laitages</b>
	Yaourt nature	Yaourt nature	Fondu président
	Fromage blanc		Saint Paulin
	Camembert	<b>Desserts</b>	Yaourt nature
		Tapioca lait café ssu	Fromage blanc
	<b>Desserts</b>	Pomme entière cuite au four	Camembert
	Purée pomme poire	Purée de fruits	
	Kiwi	Riz au lait ssu	<b>Desserts</b>
	Bouillie de froment café ssu	Orange	Moelleux aux pommes ssu
	Clémentines	Poire	Kiwi
	Orange	Pomme	Purée de fruits
	Poire	Kiwi	Semoule au lait ssu
	Pomme	Clémentines	Pomme
			Poire
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Orange
	Petit pain	Petit pain	Clémentines
	1/2 baguette	1/2 baguette	
	Baguette	Baguette	<b>Suppléments</b>
	Baguette tradition	Baguette tradition	Petit pain
	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	1/2 baguette
	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Baguette
	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Baguette tradition
	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
			Pain céréales tranché
			Pain complet tranché
			Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Macédoine légumes mayo	Salade de lentilles	Saucisson ail	Betteraves ciboulette
Semoule fantaisie	Chou-fleur V	Salade pomme de terre échalotes	Potage de légumes
Velouté potiron	Potage de légumes	Potage paysanne	Pâté de campagne
Oeufs durs	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Oeufs durs
Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	<b>Plats complets</b>
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Blettes au boeuf
<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Tortellini boeuf crème champignons	Filet colin sauce crevettes	Poulet sauce chasseur	Rôti de porc aux oignons
	Rognons de boeuf sauce bordelaise	Omelette	Feuilleté poisson beurre blanc
<b>Plats</b>	Galette garnie volaille champignons	Cake savoyard	Escalope de dinde
Emincé de poulet sauce normande	Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc
Oeufs brouillés	Escalope de dinde	Steak cru	Steak cru
Steak cru	Steak cru	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Jambon blanc	<b>Garnitures</b>	Penne rigate (pâtes)	Purée de potiron
<b>Garnitures</b>	Carottes persillées	Trio de légumes	Salade verte
Julienne de légumes	Riz pilaf	Salade verte	Purée pomme de terre
Epinards béchamel	Fondue de poireaux	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Pâtes	Pâtes	Haricots verts	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Yaourt nature	Fromage frais sel Guérande
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Brie	Mimolette
Camembert	Emmental	Fromage blanc	Yaourt nature
Fraidou	Rondelé au poivre	<b>Desserts</b>	Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt nature	Clémentines	Camembert
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc nature	<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>	Camembert	Purée de fruits	Far nature ssu
Pomme du Verger	<b>Desserts</b>	Kiwi	Pomme du Verger
Bouillie froment cannelle ssu	Purée pomme vanille	Orange	Purée de fruits
Purée de fruits	Poire	Poire	Clémentines
Clémentines	Clémentines	Pomme	Kiwi
Kiwi	Kiwi	Riz au lait cacao ssu	Orange
Orange	Orange	<b>Suppléments</b>	Poire
Poire	Pomme	Petit pain	Semoule au lait ssu
<b>Suppléments</b>	Tapioca au lait ssu	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>
Petit pain	<b>Suppléments</b>	Baguette	Petit pain
1/2 baguette	Petit pain	Baguette tradition	1/2 baguette
Baguette	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Baguette
Baguette tradition	Baguette	Pain céréales tranché	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché		Pain de maïs tranché
	Pain de maïs tranché		Pain épeautre tranché