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*	
Entrées		**Entrées**		**Entrées**	
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		**Plats**		Betteraves cuites	
		Jambon sauce porto			
Plats complets		Boeuf bourguignon		**Plats complets**	
Chou vert braisé au boeuf		Tarte aux poireaux		Parmentier de poisson	
		Steak haché veau jus			
Plats		Jambon blanc		**Plats**	
Blanquette volaille		Escalope de dinde		Quenelle veau sauce mornay	
Escalope de dinde				Escalope porc moutarde	
Jambon blanc		**Garnitures**		Escalope de dinde	
Steak haché veau jus		Petits pois		Jambon blanc	
		Coquillettes		Steak haché veau jus	
Garnitures		Salade verte			
Riz créole		Purée pomme de terre		**Garnitures**	
Epinards béchamel		Pomme de terre vapeur		Haricots verts persillés	
Purée pomme de terre		Haricots verts		Haricots coco	
Pomme de terre vapeur				Pâtes	
Pâtes		**Laitages**		Pomme de terre vapeur	
Haricots verts		Gouda		Purée pomme de terre	
		Cotentin			
Laitages		Camembert		**Laitages**	
Vache qui rit		Fromage blanc		Fondu président	
Yaourt nature		Yaourt nature		Saint Paulin	
Fromage blanc				Yaourt nature	
Camembert		**Desserts**		Fromage blanc	
		Tapioca lait café ssu		Camembert	
Desserts		Pomme entière cuite au four			
Purée pomme poire		Purée de fruits		**Desserts**	
Kiwi		Riz au lait ssu		Moelleux aux pommes ssu	
Bouillie de froment café ssu		Orange		Kiwi	
Clémentines		Poire		Purée de fruits	
Orange		Pomme		Semoule au lait ssu	
Poire		Kiwi		Pomme	
Pomme		Clémentines		Poire	
				Orange	
Suppléments		**Suppléments**		Clémentines	
Petit pain		Petit pain			
1/2 baguette		1/2 baguette		**Suppléments**	
Baguette		Baguette		Petit pain	
Baguette tradition		Baguette tradition		1/2 baguette	
Pain campagne tranché		Pain campagne tranché		Baguette	
Pain céréales tranché		Pain céréales tranché		Baguette tradition	
Pain complet tranché		Pain complet tranché		Pain campagne tranché	
Pain épeautre tranché		Pain épeautre tranché		Pain céréales tranché	
				Pain complet tranché	
				Pain épeautre tranché	

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