



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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 sse | Betteraves vinaigrette sse | Céleri sauce fromage blanc sse |
| | Potage de céleri sse | Potage de légumes sse | Potage à l'oseille sse |
| | Oeufs durs | Chou rouge V | Carottes cuites au cumin |
| | 1/2 Pomelos | Oeufs durs | Oeufs durs |
| | Betteraves cuites | 1/2 Pomelos | 1/2 Pomelos |
| | | | Betteraves cuites |
| | Plats complets | Plats | Plats complets |
| | Chou vert braisé au boeuf sse | Boeuf bourguignon sse | Parmentier de poisson sse |
| | | Jambon blanc sse | |
| | Plats | Steak haché veau jus | |
| | Blanquette volaille sse | Escalope de dinde | |
| | Escalope de dinde | | Plats |
| | Jambon blanc | Garnitures | Steak haché veau jus sse |
| | Steak haché veau jus | Petits pois sse | Escalope de dinde |
| | | Coquillettes sse | Jambon blanc |
| | Garnitures | Salade verte | Steak cru |
| | Riz créole sse | Pomme de terre vapeur | |
| | Pomme de terre vapeur | Haricots verts | Garnitures |
| | Pâtes | | Haricots verts persillé sse |
| | Haricots verts | Laitages | Pâtes |
| | | Cotentin | Pomme de terre vapeur |
| | Laitages | Fromage blanc | |
| | Yaourt nature | Yaourt nature | Laitages |
| | Fromage blanc | | Yaourt nature |
| | | Desserts | Fromage blanc |
| | Desserts | Tapioca lait café ssu | |
| | Purée pomme poire | Pomme entière cuite au four | Desserts |
| | Kiwi | Purée de fruits | Moelleux aux pommes ssu |
| | Bouillie de froment café ssu | Riz au lait ssu | Kiwi |
| | Clémentines | Pomme | Purée de fruits |
| | Orange | Poire | Clémentines |
| | Pomme | Orange | Poire |
| | Poire | Kiwi | Pomme |
| | | Clémentines | Orange |
| | Suppléments | | Semoule au lait ssu |
| | Petit pain | Suppléments | |
| | 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 | Pain épeautre tranché |
| | | | Jambon barquette sans sel |

| JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| Entrées | Entrées | Entrées | Entrées |
| Semoule fantaisie sse | Salade de lentilles sse | Salade pomme de terre échalotes sse | Betteraves ciboulette sse |
| Velouté de potiron sse | Potage de légumes sse | Potage paysanne sse | Potage de légumes sse |
| Oeufs durs | Chou-fleur V | Oeufs durs | Oeufs durs |
| 1/2 Pomelos | Oeufs durs | 1/2 Pomelos | 1/2 Pomelos |
| Betteraves cuites | 1/2 Pomelos | Betteraves cuites | |
| | Betteraves cuites | | |
| Plats | Plats | Plats | Plats complets |
| Emincé poulet normande sse | Filet colin sauce citron sse | Poulet sauce chasseur sse | Blettes au boeuf sse |
| Oeufs brouillés sse | Rognons de boeuf sauce bordelaise sse | Omelette sse | Plats |
| Steak cru | Jambon blanc | Jambon blanc | Rôti de porc aux oignons sse |
| Steak haché veau jus | Escalope de dinde | Steak cru | Filet lieu sauce aurore sse |
| Jambon blanc | Steak cru | Steak haché veau jus | Escalope de dinde |
| | Steak haché veau jus | | Jambon blanc |
| Garnitures | Garnitures | Garnitures | Steak cru |
| Julienne de légumes sse | Carottes persillées sse | Trio de légumes sse | Steak haché veau jus |
| Epinards béchamel sse | Riz pilaf sse | Pâtes penne rigate sse | |
| Haricots verts | Haricots verts | Salade verte | Garnitures |
| Pâtes | Pâtes | Pomme de terre vapeur | Purée potiron sse |
| Pomme de terre vapeur | Pomme de terre vapeur | Haricots verts | Pomme de terre vapeur sse |
| | | | Salade verte |
| Laitages | Laitages | Laitages | Pâtes |
| Fromage frais nature | Emmental | Yaourt nature | Haricots verts |
| Yaourt nature | Yaourt nature | Fromage blanc | |
| Fromage blanc | Fromage blanc | | Laitages |
| | | Desserts | Petit fromage aux noix |
| Desserts | Desserts | Clémentines | Yaourt nature |
| Pomme du Verger | Purée pomme vanille | Fromage blanc nature | Fromage blanc |
| Bouillie froment cannelle ssu | Poire | Purée de fruits | |
| Purée de fruits | Pomme | Riz au lait cacao ssu | Desserts |
| Clémentines | Tapioca au lait ssu | Pomme | Far nature ssu |
| Kiwi | Orange | Poire | Pomme du Verger |
| Orange | Kiwi | Orange | Purée de fruits |
| Poire | Clémentines | Kiwi | Clémentines |
| | | | Kiwi |
| Suppléments | Suppléments | Suppléments | Orange |
| Petit pain | Petit pain | Petit pain | Poire |
| 1/2 baguette | 1/2 baguette | 1/2 baguette | Semoule au lait ssu |
| Baguette | Baguette | Baguette | |
| Baguette tradition | 1/2 baguette | Baguette tradition | Suppléments |
| Pain campagne tranché | Baguette | Pain campagne tranché | Petit pain |
| Pain céréales tranché | Baguette tradition | Pain céréales tranché | 1/2 baguette |
| Pain complet tranché | Pain campagne tranché | Pain complet tranché | Baguette |
| Pain de maïs tranché | Pain céréales tranché | Pain de maïs tranché | Baguette tradition |
| Jambon barquette sans sel | Pain complet tranché | Pain épeautre tranché | Baguette tradition |
| | Pain de maïs tranché | Jambon barquette sans sel | Pain campagne tranché |
| | Jambon barquette sans sel | | Pain céréales tranché |
| | | | Pain complet tranché |
| | | | Pain de maïs tranché |
| | | | Pain épeautre tranché |
| | | | Jambon barquette sans sel |