



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°7 : 15 FÉVRIER 2021 AU 21 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 29 janvier

Crème soubise : Crème,
oignons

Chou-fleur à la grecque :
Chou-fleur, tomate,
concombre

Salade coleslaw : émincé
chou blanc carotte mayo
Salade pâtes océane : tortis
tricolores, colin, échalotes,
ciboulette, sc crème

Sauce marchand de vin : vin
rouge, champignons
Clafoutis normand : clafoutis
au camembert

Sauce à la diable : roux,
sauce moutarde, tomate

Sauce forestière :
champignons, oignon

Sauce chasseur : carotte,
oignons, champignons

Sauce normande : crème,
champignons, oignons

Trio de légumes : haricots
verts, carottes, choux-fleurs
Salade antillaise : riz, ananas,
tomate, poivron

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Haricots verts échalotes sse	Chou rouge vinaigrette sse	Céleri sauce fromage blanc sse
	Crème soubise sse	Velouté de lentilles corail sse	Potage de légumes sse
	Oeufs durs	Betteraves à l'ail	Salade de perles citron coriandre
	1/2 Pomelos	Oeufs durs	Oeufs durs
	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
			1/2 Pomelos
	Plats complets	Plats	Plats
	Tortis bolognaise sse	Filet de poulet sauce marchand de vin sse	Filet lieu sc concarnoise sse
		Clafoutis aux légumes sse	Omelette sse
	Plats	Escalope de dinde	Steak haché veau jus
	Jambon sse	Jambon blanc	Jambon blanc
	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
	Steak haché veau jus		
	Garnitures	Garnitures	Garnitures
	Jardinière de légumes sse	Carottes navets sse	Riz créole sse
	Haricots verts	Salade verte	Petits pois sse
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts
		Haricots verts	Pâtes
	Laitages	Laitages	Laitages
	Yaourt nature	Emmental	Choux Bruxelles oignons
	Fromage blanc	Fromage blanc	Laitages
		Yaourt nature	Fromage blanc
	Desserts	Desserts	Yaourt nature
	Clémentines	Bouillie froment cannelle ssu	Desserts
	Tapioca au lait ssu	Kiwi	Entremets vanille ssu
	Purée de fruits	Purée de fruits	Pomme du Verger
	Kiwi	Clémentines	Purée de fruits
	Orange	Orange	Clémentines
	Pomme	Pomme	Kiwi
	Poire	Poire	Orange
			Poire
	Suppléments	Suppléments	Semoule lait cacao ssu
	Petit pain	Petit pain	Suppléments
	1/2 baguette	1/2 baguette	Petit pain
	Baguette	Baguette	1/2 baguette
	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette
	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition
	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
	Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Carottes râpées sse	Salade pomme de terre moutarde ancienne sse	Salade antillaise sse	Tartare de légumes fromage frais sse
Velouté de potiron sse	Potage de légumes sse	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs	Chou-fleur à la grecque	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Betteraves cuites		Salade pâtes océane
Plats	Plats complets	Plats complets	Plats complets
Escalope porc au jus sse	Poêlée de légumes à la volaille sse	Cassolette de poisson aux légumes sse	Parmentier de canard sse
Steak haché veau jus sse			Salsifis au boeuf sse
Jambon blanc			
Garnitures	Plats	Plats	Plats
Pomme de terre vapeur sse	Filet colin sauce citron sse	Boeuf mode sse	Escalope de dinde
Coquillettes sse	Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Jambon blanc
Salade verte	Jambon blanc	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Haricots verts	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	
Laitages	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Yaourt nature	Epinards à la crème sse	Carottes sse	Trio de légumes
Fromage blanc	Riz pilaf	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes
Desserts	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Purée pommes	Haricots verts		
Orange	Laitages	Laitages	Laitages
Clémentines	Yaourt nature	Cotentin	Fromage frais nature
Kiwi	Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature
Poire		Yaourt nature	Fromage blanc
Pomme	Desserts	Desserts	Desserts
Tapioca au lait ssu	Poire	Purée pomme ananas cannelle	Moelleux cacao ssu
Suppléments	Semoule au lait café ssu	Riz au lait ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu
Petit pain	Purée de fruits	Poire	Pomme du Verger
1/2 baguette	Clémentines	Pomme	Purée de fruits
Baguette	Kiwi	Orange	Clémentines
Baguette tradition	Orange	Kiwi	Kiwi
Pain campagne tranché	Pomme	Clémentines	Orange
Pain céréales tranché			Poire
Pain complet tranché	Suppléments	Suppléments	Suppléments
Pain de maïs tranché	Petit pain	Petit pain	Petit pain
Jambon barquette sans sel	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 de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
	Jambon barquette sans sel	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
		Jambon barquette sans sel	Jambon barquette sans sel