LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°19 : 10 MAI 2021 AU 16 MAI 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 23 avril

Salade bicolore : carottes, radis râpés
Semoule fantaisie : semoule, tomate, maïs
Coquillettes à la parisienne : coquillettes, dés de jambon, béchamel
Sauce à la diable : roux, sauce moutarde, tomate
Escalope viennoise : filet volaille pané
Polenta : farine de maïs
Poêlée de légumes : haricots verts, carottes, navets

LUNDI		*MARDI*		*MERCREDI*	
Entrées		**Entrées**		**Entrées**	
Salade bicolore sse		Salade riz tomate concombre sse		Betteraves à l'ail sse	
Potage poireaux pomme de terre sse		Potage crécy (carottes) sse		Potage de légumes sse	
Semoule fantaisie		Oeufs durs		Oeufs durs	
Oeufs durs		1/2 Pomelos		1/2 Pomelos	
1/2 Pomelos		Betteraves cuites		**Plats**	
Betteraves cuites		**Plats**		Sauté de boeuf à la provençale sse	
Plats		Filet colin sauce curry sse		Gratin de poisson sse	
Poulet sauce cidre sse		Emincé dinde paprika sse		Steak haché veau jus	
Jambon sse		Steak haché veau jus		Jambon blanc	
Escalope de dinde		Jambon blanc		Escalope de dinde	
Steak haché veau jus		Escalope de dinde		Omelette	
Garnitures		**Garnitures**		**Garnitures**	
Pâtes papillons sse		Julienne de légumes sse		Purée pomme de terre sse	
Pomme de terre et courgettes béchamel sse		Lentilles sse		Chou romanesco champignons sse	
Courgettes béchamel sse		Salade verte		Haricots verts	
Haricots verts		Pomme de terre vapeur		Pâtes	
Pomme de terre vapeur		Pâtes		Pomme de terre vapeur	
Laitages		Haricots verts		**Laitages**	
Petit fromage frais nature		**Laitages**		Emmental	
Fromage blanc		Yaourt nature		Yaourt nature	
Yaourt nature		Fromage blanc		Fromage blanc	
Desserts		**Desserts**		**Desserts**	
Entremets café ssu		Kiwi		Pomme du Verger	
Poire		Purée pommes		Bouillie froment oranger ssu	
Purée de fruits		Orange		Purée de fruits	
Bouillie froment vanillée ssu		Poire		Kiwi	
Kiwi		Pomme		Orange	
Orange		Tapioca au lait ssu		Poire	
Pomme		**Suppléments**		**Suppléments**	
Suppléments		Petit pain		Petit pain	
Petit pain		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 épeautre tranché		Pain épeautre tranché	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Tomate estragon sse	Concombre ciboulette sse	Salade pomme de terre échalotes sse	Salade perles citron coriandre sse
Velouté d'asperges sse	Potage de légumes sse	Potage à l'oseille sse	Potage de légumes sse
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
			Tomate vinaigrette
Plats	**Plats**	**Plats**	**Plats**
Merlu sauce crème sse	Escalope porc au jus sse	Sauté boeuf aux herbes sse	Lieu sauce crème aneth sse
Steak haché veau jus sse	Clafoutis au fenouil sse	Escalope de dinde sse	Omelette sse
Jambon blanc	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc
Garnitures	Steak haché veau jus		Escalope de dinde
Carottes sse		**Garnitures**	
Purée de navets sse	**Garnitures**	Petits pois fermiers sse	**Garnitures**
Pomme de terre vapeur	Riz créole sse	Polenta crémeuse sse	Fondue de poireaux sse
Pâtes	Salade verte	Poêlée légumes	Pâtes tortis sse
Haricots verts	Haricots verts oignons sse	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Navets braisés sse	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Pâtes	Haricots verts	
Laitages			**Laitages**
Yaourt nature	**Laitages**	**Laitages**	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt nature	Cotentin	Fromage blanc
	Fromage blanc	Fromage blanc	
Desserts		Yaourt nature	**Desserts**
Fondant chocolat ssu	**Desserts**		Moelleux cannelle ssu
Orange	Purée pomme fraise	**Desserts**	Pomme du Verger
Purée de fruits	Entremets chocolat ssu	Fromage blanc nature	Purée de fruits
Kiwi	Kiwi	Poire	Floraline au lait fleur oranger ssu
Poire	Orange	Purée de fruits	Kiwi
Pomme	Pomme	Kiwi	Orange
Semoule au lait café ssu	Poire	Orange	Poire
	Tapioca lait cannelle ssu	Pomme	
Suppléments		Riz au lait ssu	**Suppléments**
Petit pain	**Suppléments**		Petit pain
1/2 baguette	Petit pain	**Suppléments**	1/2 baguette
Baguette	1/2 baguette	Petit pain	Baguette
Baguette tradition	Baguette	1/2 baguette	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Baguette	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché
	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	
		Pain épeautre tranché	