



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre
SEMAINE N°20 : 17 MAI 2021 AU 23 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 30 avril

Jeudi 20 Mai : escapade
gourmande en Europe menu
A

Salade Esaü : lentilles,
tomate, oignons, œuf dur
Sce angevine : crème, oseille,
champignons, oignons

Tarte de Natas : tarte au flan
à la cannelle

Sauce madère : base de
braisage, roux, madère
Sauce piquante : tomate,
cornichon, estragon

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Carottes râpées coriandre	Concombre vinaigrette	Betteraves ciboulette
	Crêpe au fromage	Potage de légumes	Taboulé
	Velouté de lentilles corail	Oeufs durs	Potage poireaux
	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	Pâté de campagne
	Oeufs durs	Betteraves cuites	Oeufs durs
	1/2 Pomelos		1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Plats complets	Plats complets
		Riz cantonnais	Tortis bolognaise
	Plats complets	Plats	Chou-fleur à la volaille au curcuma
	Cassoulet	Sauté dinde sauce angevine	
	Cassolette poisson légumes	Cake courgettes curry	Plats
		Escalope de dinde	Echine de porc
	Plats	Jambon blanc	Steak haché veau jus
	Boeuf bourguignon	Steak haché veau jus	Jambon blanc
	Escalope de dinde		Escalope de dinde
	Jambon blanc	Garnitures	Garnitures
	Steak haché veau jus	Céleris braisés tomate	Epinards béchamel
		Salade verte	Haricots verts
	Garnitures	Purée pomme de terre	Pâtes
	Navets braisés	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Pâtes	Pâtes	Purée pomme de terre
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	
	Purée pomme de terre		Laitages
	Haricots verts	Laitages	Fromage frais ail fines herbes
		Edam	Mimolette
	Laitages	Yaourt nature	Yaourt nature
	Edam	Fromage blanc	Fromage blanc
	Yaourt nature	Camembert	Camembert
	Fromage blanc		Desserts
	Camembert	Desserts	Bouillie de froment café ssu
		Purée pomme vanille	Kiwi
	Desserts	Tapioca lait cannelle ssu	Purée de fruits
	Poire	Poire	Poire
	Pomme	Pomme	Pomme
	Orange	Orange	Orange
	Kiwi	Floraline lait vanille ssu	Kiwi
		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 de maïs tranché
	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Tomate vinaigrette olives	Salade de perles aux petits légumes	Salade Esaü	Radis sauce fromage blanc
Pâté de campagne	Courgettes râpées origan	Potage courgette céleri	Salade pomme de terre tomate ciboulette
Potage de légumes	Potage crécy	Pâté de campagne	Potage de légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Pâté de campagne
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
			Betteraves cuites
Plats complets	Plats	Plats	Plats
Brandade de poisson	Poulet rôti	Jambon braisé sc madère	Langue boeuf sauce piquante
	Tarte au fromage	Escalope dinde crème origan	Saumonette sc citron
Plats	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Paupiette veau		Steak haché veau jus	Jambon blanc
Oeufs brouillés fines herbes	Garnitures		Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Carottes au cumin	Garnitures	
Jambon blanc	Riz à la tomate	Jardinière légumes	Garnitures
Escalope de dinde	Salade verte	Purée pomme de terre	Blettes persillées
	Purée pomme de terre	Fondue de poireaux	Coquillettes
Garnitures	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Haricots verts
Ratatouille	Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Duo haricots verts et beurre	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
Pâtes			
Pomme de terre vapeur	Laitages	Laitages	Laitages
Purée pomme de terre	Yaourt nature	Emmental	Bûchette mi-chèvre
	Carré fromager	Fromage frais sel Guérande	Yaourt nature
Laitages	Fromage blanc	Camembert	Fromage blanc
Cotentin		Fromage blanc	Camembert
Yaourt nature	Desserts	Yaourt nature	
Fromage blanc	Pomme du Verger	Desserts	Desserts
Camembert	Faisselle nature	Entremets vanille ssu	Clafoutis poires ssu
	Purée de fruits	Purée pomme cerises	Fromage blanc nature
Desserts	Kiwi	Floraline lait ssu	Kiwi
Cocktail fruits cannelle ssu	Orange	Kiwi	Purée de fruits
Crème pâtissière framboise ssu	Poire	Orange	Purée de fruits
Poire	Semoule au lait vanille ssu	Pomme	Bouillie froment cacao ssu
Purée de fruits		Poire	Orange
Tapioca au lait ssu	Suppléments		Pomme
Pomme	Petit pain	Suppléments	Poire
Orange	1/2 baguette	Petit pain	
Kiwi	Baguette	1/2 baguette	Suppléments
	Baguette tradition	Baguette	Petit pain
Suppléments	Pain campagne tranché	Baguette tradition	1/2 baguette
Petit pain	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Baguette
1/2 baguette	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition
Baguette	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Baguette tradition	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
Pain campagne tranché		Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
Pain céréales tranché			Pain de maïs tranché
Pain complet tranché			Pain épeautre tranché
Pain de maïs tranché			
Pain épeautre tranché			