



# 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 mère : base de  
braisage, roux, mère*

*Sauce piquante : tomate,  
cornichon, estragon*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	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	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
		Riz cantonnais	Tortis bolognaise
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	Chou-fleur à la volaille au curcuma
	Cassoulet	Sauté dinde sauce angevine	
	Cassiolette poisson légumes	Cake courgettes curry	<b>Plats</b>
		Escalope de dinde	Echine de porc
	<b>Plats</b>	Jambon blanc	Steak haché veau jus
	Boeuf bourguignon	Steak haché veau jus	Jambon blanc
	Escalope de dinde		Escalope de dinde
	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>	
	Steak haché veau jus	Céleris braisés	<b>Garnitures</b>
		Salade verte	Epinards béchamel
	<b>Garnitures</b>	Purée pomme de terre	Haricots verts
	Navets persillés	Pomme de terre vapeur	Pâtes
	Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Purée pomme de terre
	Purée pomme de terre		
	Haricots verts	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
		Fromage frais ail fines herbes	Brie
	<b>Laitages</b>	Mimolette	Fondu président
	Edam	Yaourt nature	Fromage blanc
	Yaourt nature	Fromage blanc	Yaourt nature
	Fromage blanc	Camembert	
	Camembert		<b>Desserts</b>
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Purée pomme romarin
	Purée pomme vanille	Bouillie de froment café ssu	Riz au lait fleur oranger ssu
	Tapioca lait cannelle ssu	Kiwi	Poire
	Poire	Purée de fruits	Pomme
	Pomme	Poire	Orange
	Orange	Pomme	Kiwi
	Kiwi	Orange	
		Floraline lait vanille ssu	<b>Suppléments</b>
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	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
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Tomate vinaigrette olives	Salade de perles aux petits légumes	Salade Esaü	Radis sauce fromage blanc ciboulette
Pâté de campagne	Courgettes, poivrons origan	Potage courgette céleri	Salade pomme de terre tomate
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
<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Brandade de poisson	Poulet rôti (cuisse)	Jambon braisé sc madère	Langue boeuf sauce piquante
	Tarte au fromage	Emincé dinde crème origan	Saumonette sc citron
<b>Plats</b>	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Paupiette veau		Steak haché veau jus	Jambon blanc
Oeufs brouillés fines herbes	<b>Garnitures</b>		Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Carottes au cumin	<b>Garnitures</b>	
Jambon blanc	Riz à la tomate	Jardinière légumes	
Escalope de dinde	Salade verte	Purée pomme de terre	
	Purée pomme de terre	Fondue de poireaux	
<b>Garnitures</b>	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	<b>Garnitures</b>
Ratatouille	Pâtes	Pâtes	Blettes persillées
Duo haricots verts et beurre	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Coquillettes
Pâtes			Haricots verts
Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur
Purée pomme de terre	Yaourt nature	Emmental	Purée pomme de terre
	Carré fromager	Fromage frais sel Guérande	
<b>Laitages</b>	Fromage blanc	Camembert	<b>Laitages</b>
Cotentin		Fromage blanc	Bûchette mi-chèvre
Yaourt nature	<b>Desserts</b>	Yaourt nature	Yaourt nature
Fromage blanc	Pomme du Verger		Fromage blanc
Camembert	Faisselle nature	<b>Desserts</b>	Camembert
	Purée de fruits	Entremets vanille ssu	
<b>Desserts</b>	Kiwi	Purée pomme cerises	<b>Desserts</b>
Cocktail fruits ssu	Orange	Floraline lait ssu	Clafoutis poires ssu
Crème pâtissière griottes ssu	Poire	Kiwi	Fromage blanc nature
Poire	Semoule au lait vanille ssu	Orange	Kiwi
Purée de fruits		Pomme	Purée de fruits
Tapioca au lait ssu	<b>Suppléments</b>	Poire	Bouillie froment cacao ssu
Pomme	Petit pain		Orange
Orange	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	Pomme
Kiwi	Baguette	Petit pain	Poire
	Baguette tradition	1/2 baguette	
<b>Suppléments</b>	Baguette	Baguette	<b>Suppléments</b>
Petit pain	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Petit pain
1/2 baguette	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	1/2 baguette
Baguette	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Baguette
Baguette tradition	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché		Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché			Pain complet tranché
Pain de maïs tranché			Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché			Pain épeautre tranché