



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel  
SEMAINE N°21 : 24 MAI 2021 AU 30 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 07 mai

Salade du chef : riz, épaule  
de porc, tomate, œuf dur  
Salade bicolore : carottes,  
radis râpés

Semoule fantaisie : semoule,  
tomate, maïs

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

Blettes à la parisienne :  
blettes, jambon, béchamel  
Moussaka : gratin aubergines  
grillées, tomate, boeuf

Sce Vallée d'Auge : crème,  
cidre, pomme, oignons

Caroline aux champignons :  
pâtes à choux, champignons,  
béchamel

Sauce provençale : tomates  
concassées, olive verte,  
herbes de provence  
Sce grand-mère : crème,  
lardons, champignons,  
oignons

Pêlé Mêle provençal :  
brunoise aubergine,  
courgette, tomate, poivron  
Poêlée de légumes : haricots  
verts, carottes, navets  
Trio de légumes : haricots  
verts, carottes, choux-fleurs  
Sce aurore : crème, fumet  
poisson, tomate, oignons

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Courgettes râpées sauce fromage blanc sse	Salade bicolore sse	Concombre ciboulette sse
	Velouté d'asperges sse	Potage de légumes sse	Potage courgettes carottes sse
	Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
	Cuisse de poule sauce crème sse	Haricots verts volaille	Risotto poisson sse
	Filet de lieu sauce citron sse	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
	Escalope de dinde	Sauté boeuf oignons sse	Omelette sse
	Jambon blanc	Escalope de dinde	Escalope de dinde
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jambon blanc
		<b>Garnitures</b>	Steak cru
	<b>Garnitures</b>	Coquillettes sse	Steak haché veau jus
	Riz créole sse	Haricots verts	<b>Garnitures</b>
	Poireaux béchamel sse	Pomme de terre vapeur	Petits pois fermiers sse
	Salade verte	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Cotentin	Pâtes
	Pâtes	Fromage blanc	Haricots verts
	Haricots verts	Yaourt nature	<b>Laitages</b>
	<b>Laitages</b>	<b>Desserts</b>	Yaourt nature
	Petit fromage aux noix	Poire	Fromage blanc
	Yaourt nature	Semoule au lait ssu	<b>Desserts</b>
	Fromage blanc	Purée de fruits	Moelleux aux pommes ssu
	<b>Desserts</b>	Pomme	Purée pomme fruits rouges
	Oeufs au lait ssu	Orange	Pomme du Verger
	Tapioca au lait ssu	Kiwi	Kiwi
	Pomme du Verger	<b>Suppléments</b>	Orange
	Purée de fruits	Petit pain	Poire
	Poire	1/2 baguette	Bouillie froment ssu
	Orange	Baguette	<b>Suppléments</b>
	Kiwi	Baguette tradition	Petit pain
	<b>Suppléments</b>	Pain campagne tranché	1/2 baguette
	Petit pain	Pain céréales tranché	Baguette
	1/2 baguette	Pain complet tranché	Baguette tradition
	Baguette	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché
	Baguette tradition	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché
	Pain campagne tranché		Pain complet tranché
	Pain céréales tranché		Pain de maïs tranché
	Pain complet tranché		Pain épeautre tranché
	Pain de maïs tranché		
	Pain épeautre tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Macédoine légumes sse	Salade pomme de terre moutarde ancienne sse	Haricots verts vinaigrette sse	Tomate ciboulette sse
Potage poireaux pomme de terre sse	Potage à l'oseille sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
Oeufs durs	Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Semoule fantaisie	Chou-fleur à la grecque		
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
Poulet sauce vallée d'auge sse	Colin sauce aurore sse	Emincé dinde sauce grand-mère sse	Gratin de poisson aux épinards sse
Jambon sse	Rôti de porc au jus sse	Oeufs durs béchamel sse	
Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Escalope de dinde	<b>Plats</b>
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Jambon blanc	Sauté porc à l'ancienne sse
	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
			Jambon blanc
			Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Pâtes tortis sse	Carottes navets sse	Purée de céleri sse	Courgettes braisées sse
Blettes béchamel sse	Lentilles sse	Riz pilaf sse	Haricots verts
Poêlée légumes	Haricots verts	Trio de légumes	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pâtes penne rigate sse
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes	
		Haricots verts	
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Emmental	Yaourt nature	Cotentin	Yaourt nature
Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc
Yaourt nature		Fromage blanc	
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Kiwi	Purée pommes	Tapioca lait cannelle ssu	Marbré framboise ssu
Riz au lait café ssu	Entremets vanille ssu	Pomme du Verger	Bouillie froment oranger ssu
Fromage blanc coulis mangue	Kiwi	Purée de fruits	Purée de fruits
Purée de fruits	Orange	Kiwi	Kiwi
Pomme	Poire	Orange	Orange
Poire	Pomme	Floraline lait vanille ssu	Pomme
Orange	Tapioca lait cacao ssu	Kiwi	Poire
		Orange	
		Poire	
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
		Pain épeautre tranché	