



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel  
SEMAINE N°22 : 31 MAI 2021 AU 06 JUIN 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 14 mai

Salade Marco polo : pâte,  
poivron, surimi

Salade perles italienne :  
perles, tomate, olive, basilic

Sauce à la diable : roux,  
sauce moutarde, tomate

Poêlée de légumes : haricots  
verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Betteraves à l'ail sse	Concombre ciboulette sse	Tomate vinaigrette sse
	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse	Potage de légumes sse
	Oeufs durs	Oeufs durs	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
		Betteraves cuites	Oeufs durs
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
	Couscous poulet sse	Tortis poulet sauce champignons sse	Rôti de porc au jus sse
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Oeufs brouillés herbes sse
	Emincé porc sauce tomate sse	Filet colin sauce crème petits pois sse	Steak haché veau jus
	Omelette	Escalope de dinde	Jambon blanc
	Escalope de dinde	Jambon blanc	Escalope de dinde
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>
	Steak haché veau jus		Haricots blancs sse
	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Courgettes au curcuma sse
	Purée pomme de terre sse	Haricots beurre persil sse	Haricots verts
	Salade verte	Riz créole	Pâtes
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Poêlée légumes
	Haricots verts	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	<b>Laitages</b>	Yaourt nature	Fromage blanc
	Emmental	Fromage blanc	Yaourt nature
	Yaourt nature	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Fromage blanc	Floraline lait cannelle ssu	Purée pommes
	<b>Desserts</b>	Poire	Riz au lait ssu
	Entremets vanille ssu	Purée de fruits	Kiwi
	Pomme du Verger	Orange	Pomme
	Purée de fruits	Nectarine	Poire
	Tapioca lait vanille ssu	Pomme	Orange
	Poire	<b>Suppléments</b>	Nectarine
	Orange	Petit pain	<b>Suppléments</b>
	Nectarine	1/2 baguette	Petit pain
	<b>Suppléments</b>	Baguette	1/2 baguette
	Petit pain	Baguette tradition	Baguette
	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Baguette tradition
	Baguette	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Baguette tradition	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Pain épeautre 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>
Céleri vinaigrette sse	Carottes râpées ciboulette sse	Salade de perles à l'italienne sse	Radis sauce fromage blanc ciboulette sse
Potage à l'oseille sse	Potage de légumes sse	Potage courgettes sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs	Taboulé	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Oeufs durs	Oeufs durs
<b>Plats</b>	Betteraves cuites	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Emincé de dinde sauce tomate origan sse	<b>Plats complets</b>	Sauté boeuf oignons sse	Cuisse canette au jus sse
Steak haché veau jus sse	Parmentier de poisson sse	Filet colin sauce citron sse	Jambon blanc sse
Escalope de dinde	<b>Plats</b>	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
Jambon blanc	Poulet sauce estragon sse	Jambon blanc	Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	Jambon blanc	Escalope de dinde	<b>Garnitures</b>
Jardinière de légumes sse	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	Navets braisés sse
Coquillettes sse	<b>Garnitures</b>	Mitonnée de légumes sse	Purée de carottes sse
Salade verte	Petits pois sse	Polenta crémeuse sse	Haricots verts
Haricots verts	Haricots verts	Salade verte	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	<b>Laitages</b>
Cotentin	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur	Yaourt nature
Fromage blanc	Yaourt nature	<b>Laitages</b>	Fromage blanc
Yaourt nature	Fromage blanc	Petit fromage aux noix	<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Fromage blanc	Moelleux vanille ssu
Bouillie de froment café ssu	Nectarine	Yaourt nature	Pomme du Verger
Pomme du Verger	Semoule lait cacao ssu	<b>Desserts</b>	Purée de fruits
Purée de fruits	Fromage blanc myrtille	Purée pomme cassis	Tapioca lait fleur oranger ssu
Tapioca au lait ssu	Purée de fruits	Faisselle nature	Poire
Poire	Poire	Bouillie froment ssu	Orange
Orange	Pomme	Nectarine	Nectarine
Nectarine	Orange	Orange	<b>Suppléments</b>
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Pomme	Petit pain
Petit pain	Petit pain	Poire	1/2 baguette
1/2 baguette	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	Baguette
Baguette	Baguette	Petit pain	Baguette tradition
Baguette tradition	Baguette tradition	1/2 baguette	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Baguette	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	
		Pain de maïs tranché	
		Pain épeautre tranché	