



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°26 : 28 JUN 2021 AU 04 JUILLET 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 11 juin

Salade bicolore : carottes,  
radis râpés

Salade riz niçoise : riz,  
tomate, olive noire, basilic,  
oignon

Salade pdt océane : pdt,  
colin, crème, ciboulette,  
échalotes

Blettes à la parisienne :  
bledettes, jambon, béchamel

Sce grand-mère : crème,  
lardons, champignons,  
oignons

Sauce dieppoise : sauce  
crème, vin blanc,  
champignons, crevettes,  
moules, oignons

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

Clafoutis normand : clafoutis  
au camembert

Poêlée de légumes : haricots  
verts, carottes, navets

Pêlé Mêle provençal :  
brunoise aubergine,  
courgette, tomate, poivron

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 sse	Chou blanc sc curry sse	Salade bicolore sse
	Potage de légumes sse	Potage courgette céleri sse	Potage de légumes 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>
	Emincé dinde sauce grand-mère sse	Salade pomme de terre océane sse	Haricots verts volaille sse
	Jambon blanc sse	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
	Steak haché veau jus	Sauté boeuf oignons sse	Omelette sse
	<b>Garnitures</b>	Escalope de dinde	Steak haché veau jus
	Riz créole sse	Jambon blanc	Jambon blanc
	Fenouil à la tomate sse	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
	Haricots verts	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	Pâtes	Carottes navets sse	Petits pois fermiers sse
	Pomme de terre vapeur	Coquillettes	Riz pilaf
	<b>Laitages</b>	Haricots verts	Pâtes
	Yaourt nature	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Fromage blanc	<b>Laitages</b>	Haricots verts
	<b>Desserts</b>	Cotentin	<b>Laitages</b>
	Purée pomme mûre	Fromage blanc	Yaourt nature
	Bouillie froment ssu	Yaourt nature	Fromage blanc
	Kiwi	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Abricots	Tapioca lait fleur oranger ssu	Far nature ssu
	Nectarine	Pomme du Verger	Semoule lait fleur oranger ssu
	Pêche	Purée de fruits	Nectarine
	Pomme	Pêche	Purée de fruits
	<b>Suppléments</b>	Nectarine	Abricots
	Petit pain	Abricots	Pomme
	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	Pêche
	Baguette	Petit pain	<b>Suppléments</b>
	Baguette tradition	1/2 baguette	Petit pain
	Pain campagne tranché	Baguette	1/2 baguette
	Pain céréales tranché	Baguette tradition	Baguette
	Pain complet tranché	Baguette tradition	Baguette tradition
	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales 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
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Tomate vinaigrette sse	Salade pomme de terre vinaigrette sse	Salade riz niçoise sse	Haricots verts échalotes sse
Potage poireaux pomme de terre sse	Velouté d'asperges sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
Taboulé	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	Carottes râpées persil	Melon	
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
Poulet sauce vallée d'auge sse	Filet lieu sauce aurore sse	Céleri volaille sauce tomate sse	Colombo de porc sse
Steak haché veau jus sse	Clafoutis aux légumes sse		Filet colin sauce citron sse
Jambon blanc	Escalope de dinde		Escalope de dinde
	Jambon blanc	<b>Plats</b>	Jambon blanc
	Steak haché veau jus	Oeufs durs béchamel sse	Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>		Steak haché veau jus	
Blettes braisées sse	<b>Garnitures</b>	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>
Pâtes tortis sse	Pêlé mêle provençal sse	Escalope de dinde	Courgettes braisées sse
Poêlée légumes	Salade verte		Pâtes penne rigate sse
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	<b>Garnitures</b>	Printanière de légumes
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Purée pomme de terre sse	Pomme de terre vapeur
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
<b>Laitages</b>		Pâtes	
Emmental	<b>Laitages</b>	Haricots verts	<b>Laitages</b>
Fromage blanc	Yaourt nature	Trio de légumes sse	Petit fromage aux noix
Yaourt nature	Fromage blanc		Yaourt nature
		<b>Laitages</b>	Fromage blanc
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Petit fromage frais nature	
Purée pomme framboises	Pêche	Yaourt nature	<b>Desserts</b>
Floraline lait ssu	Entremets vanille ssu	Fromage blanc	Moelleux cacao cerise ssu
Pomme du Verger	Purée de fruits		Pomme du Verger
Abricots	Abricots	<b>Desserts</b>	Purée de fruits
Nectarine	Bouillie de froment café ssu	Purée pommes	Abricots
Pêche	Nectarine	Abricots	Nectarine
	Pomme	Floraline lait vanille ssu	Pêche
<b>Suppléments</b>		Nectarine	Riz au lait ssu
Petit pain	<b>Suppléments</b>	Pêche	
1/2 baguette	Petit pain	Pomme	<b>Suppléments</b>
Baguette	1/2 baguette		Petit pain
Baguette tradition	Baguette	<b>Suppléments</b>	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Petit pain	Baguette
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	1/2 baguette	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Baguette	Pain campagne tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché
Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché
		Pain complet tranché	Pain épeautre tranché
		Pain de maïs tranché	
		Pain épeautre tranché	