LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°27 : 05 JUILLET 2021 AU 11 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 18 juin

Menu B mercredi : repas froid
Menu C jeudi : repas froid
Salade perles estivale : perles, concombre, menthe
Salade colorée : chou rouge, carottes râpées, radis
Moussaka : gratin aubergines grillées, tomate, boeuf
Sauce angevine : crème, oseille, champignons, oignons
Escalope viennoise : filet volaille pané
Sauce bretonne : fumet poisson, oignons, céleri, poireaux, champignons
Polenta : farine de maïs

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	**Entrées**	**Entrées**
Salade pomme de terre échalotes sse	Concombre ciboulette sse	Carottes râpées sse
Potage de légumes sse	Potage au pistou sse	Potage courgette céleri sse
Tomate vinaigrette	1/2 Pomelos	Oeufs durs
Oeufs durs	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Betteraves cuites
Betteraves cuites		Salade de perles estivale
Plats	**Plats complets**	**Plats complets**
Poulet rôti (cuisse) sse	Tortis bolognaise sse	Duo de poisson fondue de poireaux sse
Steak haché veau jus sse	Poêlée de légumes à la volaille sse	
Jambon blanc	**Plats**	**Plats**
	Escalope de dinde	Escalope porc au jus sse
Garnitures	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Haricots verts oignons sse	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Courgettes braisées sse		Escalope de dinde
Riz créole	**Garnitures**	
Pâtes	Haricots verts	**Garnitures**
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Lentilles sse
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Laitages		Pâtes
Emmental	**Laitages**	Haricots verts
Fromage blanc	Rondelé nature	
Yaourt nature	Fromage blanc	**Laitages**
	Yaourt nature	Yaourt nature
Desserts		Fromage blanc
Purée pomme vanille	**Desserts**	
Bouillie de froment café ssu	Entremets vanille ssu	**Desserts**
Fromage blanc aux fruits rouges	Tapioca au lait ssu	Nectarine
Abricots	Pomme du Verger	Semoule au lait ssu
Nectarine	Purée de fruits	Purée de fruits
Pêche	Abricots	Pomme
Pomme	Nectarine	Pêche
	Pêche	
Suppléments		**Suppléments**
Petit pain	**Suppléments**	Petit pain
1/2 baguette	Petit pain	1/2 baguette
Baguette	1/2 baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
	Pain épeautre tranché	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Betteraves vinaigrette sse	Salade antillaise sse	Tomates basilic sse	Melon
Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage à la tomate sse
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
Plats	**Plats**	**Plats**	**Plats**
Estouffade de boeuf sse	Filet lieu sauce bretonne sse	Rôti de porc au jus sse	Emincé dinde crème poivrons sse
Jambon blanc sse	Sauté dinde romarin sse	Omelette sse	Saumonette sauce basilic sse
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Escalope de dinde	Escalope de dinde
	Steak haché veau jus	Jambon blanc	Jambon blanc
		Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Garnitures	**Garnitures**	**Garnitures**	**Garnitures**
Ratatouille sse	Petits pois sse	Carottes sse	Julienne de légumes sse
Salade italienne sse	Purée pomme de terre sse	Coquillettes à la tomate sse	Haricots verts sse
Pomme de terre vapeur	Salade verte	Haricots beurre ail persil	Pâtes
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pâtes		Riz pilaf sse
	Haricots verts		
Laitages	**Laitages**	**Laitages**	**Laitages**
Petit fromage aux noix	Yaourt nature	Fromage frais nature	Yaourt nature
Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc
Yaourt nature		Fromage blanc	
Desserts	**Desserts**	**Desserts**	**Desserts**
Moelleux sans sucre	Pêche	Bouillie froment cannelle ssu	Clafoutis pêches ssu
Abricots	Purée pomme cassis	Yaourt nature	Floraline au cacao ssu
Purée de fruits	Abricots	Abricots	Pomme du Verger
Bouillie froment cacao ssu	Nectarine	Purée de fruits	Purée de fruits
Nectarine	Pomme	Tapioca au lait ssu	Abricots
Pêche	Semoule au lait ssu	Pomme	Nectarine
Pomme		Pêche	Pêche
		Nectarine	
Suppléments	**Suppléments**	**Suppléments**	**Suppléments**
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 tradition	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché