LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°28 : 12 JUILLET 2021 AU 18 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 25 juin

Menu B du vendredi : repas froid
Potage carmen : pomme de terre, poivrons, tomate
Salade du chef : riz, épaule de porc, tomate, oeuf dur
Pêle Mêle provençal : brunoise aubergine, courgette, tomate, poivron
Sce aurore : crème, fumet poisson, tomate, oignons

LUNDI		*MARDI*		*MERCREDI*	
Entrées		**Entrées**		**Entrées**	
Betteraves à l'aïl		Tomate vinaigrette		Radis sauce fromage blanc ciboulette	
Potage carottes cumin		Salade pâtes basilic		Velouté aux asperges	
1/2 Pomelos		Potage de légumes		Pâté de campagne	
Oeufs durs		Pâté de campagne		Oeufs durs	
Pâté de campagne		Oeufs durs		1/2 Pomelos	
		1/2 Pomelos		Betteraves cuites	
Plats complets		Betteraves cuites			
Couscous boulettes agneau				**Plats**	
		Plats		Poulet sauce basquaise	
Plats		Palette de porc		Haché veau échalotes	
Filet colin sauce tomate		Sauté boeuf printannier		Oeufs brouillés fines herbes	
Clafoutis de légumes		Feuilleté du pêcheur		Escalope de dinde	
Escalope de dinde		Escalope de dinde		Jambon blanc	
Jambon blanc		Jambon blanc			
Steak haché veau jus		Steak haché veau jus		**Garnitures**	
				Riz créole	
Garnitures		**Garnitures**		Blettes à la tomate	
Courgettes		Purée pomme de terre		Petits pois fermiers	
Salade verte		Carottes braisées		Pomme de terre vapeur	
Purée pomme de terre		Epinards		Purée pomme de terre	
Pomme de terre vapeur		Haricots verts		Pâtes	
Pâtes		Pâtes		Haricots verts	
Haricots verts		Pomme de terre vapeur			
				Laitages	
Laitages		**Laitages**		Fromage frais nature	
Cotentin		Gouda		Pavé 1/2 sel	
Coulommiers		Yaourt nature		Yaourt nature	
Fromage blanc		Fromage blanc		Fromage blanc	
Yaourt nature		Camembert		Camembert	
Desserts		**Desserts**		**Desserts**	
Nectarine		Entremets chocolat ssu		Moelleux cassis ssu	
Purée pommes		Purée pomme menthe		Bouillie froment ssu	
Riz au lait ssu		Abricots		Pêche	
Pêche		Floraline lait vanille ssu		Purée de fruits	
Pomme du Verger		Nectarine		Tartelette pommes	
Abricots		Pêche		Abricots	
		Pomme		Nectarine	
Suppléments				Pomme	
Petit pain		**Suppléments**			
1/2 baguette		Petit pain		**Suppléments**	
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
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Carottes râpées persil	Salade pomme de terre ciboulette	Chou fleur persil	Tomate vinaigrette
Potage de légumes	Melon	Taboulé	Potage carmen
Pâté de campagne	Potage courgettes	Potage de légumes	1/2 Pomelos
Oeufs durs	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Betteraves cuites
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	**Plats complets**
Plats complets			Paëlla au poulet
Courgettes aux boeuf	**Plats complets**	**Plats complets**	
	Salade du chef (froid)	Gratin poisson légumes	**Plats**
Plats			Poitrine veau farcie
Galette garnie volaille champignons	**Plats**	**Plats**	Croque monsieur
Escalope de dinde	Filet lieu sc aurore	Colombo de poulet	Escalope de dinde
Jambon blanc	Tarte au fromage	Jambon blanc	Jambon blanc
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Jambon blanc		
Garnitures	Escalope de dinde	**Garnitures**	**Garnitures**
Penne rigate (pâtes)		Coquillettes	Mitonnée de légumes
Salade verte	**Garnitures**	Navets persillés	Salade verte
Purée pomme de terre	Pêle Mêle provençal	Haricots verts	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Pâtes	Purée pomme de terre	Pâtes
	Pomme de terre vapeur		Haricots verts
Laitages	Purée pomme de terre	**Laitages**	
Petit fromage aux noix		Yaourt nature	**Laitages**
Yaourt nature	**Laitages**	Fondu président	Fromage frais ail fines herbes
Fromage blanc	Brie	Fromage blanc	Bûchette mi-chèvre
Camembert	Bleu	Camembert	Camembert
	Fromage blanc		Fromage blanc
Desserts	Yaourt nature	**Desserts**	Yaourt nature
Tapioca lait vanille ssu		Purée pomme abricot	
Pomme du Verger	**Desserts**	Floraline au cacao ssu	**Desserts**
Purée de fruits	Oeufs au lait ssu	Abricots	Far nature ssu
Semoule lait fleur oranger ssu	Nectarine	Nectarine	Entremets vanille ssu
Pêche	Purée de fruits	Pêche	Pomme du Verger
Nectarine	Abricots	Pomme	Purée de fruits
Abricots	Bouillie froment cannelle ssu		Abricots
	Pêche	**Suppléments**	Nectarine
Suppléments	Pomme	Petit pain	Pêche
Petit pain		1/2 baguette	Tapioca lait vanille ssu
1/2 baguette	**Suppléments**	Baguette	
Baguette	Petit pain	Baguette tradition	**Suppléments**
Baguette tradition	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Petit pain
Pain campagne tranché	Baguette	Pain céréales tranché	1/2 baguette
Pain céréales tranché	Baguette tradition	Pain complet tranché	Baguette
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Baguette tradition
Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
Pain épeautre tranché	Pain complet tranché		Pain céréales tranché
	Pain de maïs tranché		Pain complet tranché
	Pain épeautre tranché		Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché