



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°38 : 20 SEPTEMBRE 2021 AU 26 SEPTEMBRE 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 03 septembre

Salade coleslaw : émincé

chou blanc carotte mayo

Potage carmen : pomme de

terre, poivrons, tomate

Sauce bery : roux crème,

oignons, persil

Sauce chasseur : carotte,

oignons, champignons

Pêlé Mêle provençal :

brunoise aubergine,

courgette, tomate, poivron

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Haricots verts V	Tomate vinaigrette	Carottes râpées
	Potage de légumes	Salade pâtes basilic	Potage de légumes
	Oeufs durs	Potage carottes cumin	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	Pâté de campagne	Pâté de campagne
	Betteraves cuites	Oeufs durs	1/2 Pomelos
		1/2 Pomelos	Betteraves cuites
	<b>Plats complets</b>	Betteraves cuites	<b>Plats complets</b>
	Couscous boulettes agneau		Courgettes aux boeuf
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
	Filet lieu noir sc bery	Palette de porc	Feuilleté du pêcheur
	Galette garnie volaille champignons	Clafoutis de légumes	Escalope de volaille
	Escalope de volaille	Jambon blanc	Jambon blanc
	Jambon blanc	Escalope de volaille	Steak haché veau jus
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	
	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	Céléris braisés	Lentilles	Penne rigate (pâtes)
	Salade verte	Blettes persillées	Epinards
	Purée pomme de terre	Salade verte	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
	Haricots verts	Pâtes	
		Haricots verts	<b>Laitages</b>
	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Cotentin
	Yaourt nature	Gouda	Yaourt nature
	Coulommiers	Vache qui rit	Camembert
	Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc
		Fromage blanc	
	<b>Desserts</b>	Camembert	<b>Desserts</b>
	Pomme du Verger		Tapioca lait café ssu
	Fromage blanc nature	<b>Desserts</b>	Prunes
	Crème pâtissière rhum ssu	Entremets vanille ssu	Purée de fruits
	Purée de fruits	Poire	Bouillie froment ssu
	Nectarine	Purée pomme menthe	Kiwi
	Pêche	Floraline lait vanille ssu	Nectarine
	Riz au lait ssu	Kiwi	Pêche
	Prunes	Pêche	Pomme
	Kiwi	Pomme	Poire
		Nectarine	
	<b>Suppléments</b>	Prunes	<b>Suppléments</b>
	Petit pain		Petit pain
	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	1/2 baguette
	Baguette	Petit pain	Baguette
	Baguette tradition	1/2 baguette	Baguette tradition
	Pain campagne tranché	Baguette	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché
	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché
	Pain épeautre 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>
Blé aux petits légumes	Salade pomme de terre ciboulette	Céleri rémoulade	Oeufs durs
Velouté aux asperges	Salade coleslaw	Taboulé	Betteraves à l'ail
Pâté de campagne	Potage de légumes	Potage courgettes	Potage carmen
Concombre vinaigrette	Pâté de campagne	Pâté de campagne	1/2 Pomelos
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Pâté de campagne
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	<b>Plats complets</b>
			Paëlla au poulet
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
Poulet sauce chasseur	Filet colin sauce aurore	Gratin poisson légumes	Poitrine veau farcie
Haché veau échalotes	Escalope porc au cidre		Croque monsieur
Oeufs brouillés fines herbes	Tarte au fromage	<b>Plats</b>	Escalope de volaille
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Colombo de volaille	Jambon blanc
	Jambon blanc	Langue boeuf sauce charcutière	Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	Escalope de volaille	Steak haché veau jus	
Navets	<b>Garnitures</b>	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>
Riz créole	Pêlé Mêle provençal		Mitonnée de légumes
Pomme de terre vapeur	Purée pois cassés	<b>Garnitures</b>	Salade verte
Purée pomme de terre	Haricots verts	Coquillettes	Purée pomme de terre
Pâtes	Pâtes	Carottes persillées	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes
		Pomme de terre vapeur	Haricots verts
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Purée pomme de terre	
Fraidou	Brie		<b>Laitages</b>
Edam	Pavé 1/2 sel	<b>Laitages</b>	Fromage frais ail fines herbes
Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Bûchette mi-chèvre
Fromage blanc	Fromage blanc	Fondu président	Camembert
Camembert		Fromage blanc	Fromage blanc
		Camembert	Yaourt nature
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Moelleux sans sucre	Oeufs au lait ssu	Purée pomme vanille	Fondant pommes chocolat ssu
Kiwi	Pomme du Verger	Bouillie froment cannelle ssu	
Purée de fruits	Purée de fruits	Fromage blanc aux fruits rouges	Entremets café ssu
Semoule lait fleur oranger ssu	Floraline au cacao ssu	Kiwi	Poire
Prunes	Kiwi	Nectarine	Purée de fruits
Poire	Nectarine	Pêche	Kiwi
Pêche	Pêche	Poire	Nectarine
Pomme	Poire	Pomme	Pêche
Nectarine			Pomme
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Prunes
<b>Suppléments</b>	Petit pain	Petit pain	Tapioca lait vanille ssu
Petit pain	1/2 baguette	1/2 baguette	
1/2 baguette	Baguette	Baguette	<b>Suppléments</b>
Baguette	Baguette tradition	Baguette tradition	Petit pain
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Baguette
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché
Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché
Pain épeautre tranché			Pain complet tranché
			Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché