



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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 bercy : 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 vinaigrette sse	Tomate vinaigrette sse	Carottes râpées ciboulette sse
	Potage de légumes sse	Potage carottes cumin sse	Potage de légumes sse
	Oeufs durs	Oeufs durs	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
	Filet de lieu sauce bercy sse	Emincé dinde jus sse	Courgettes au boeuf sse
	Steak haché veau jus sse	Clafoutis aux légumes sse	
	Escalope de volaille	Jambon blanc	<b>Plats</b>
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Filet de lieu sauce citron sse
	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Escalope de volaille
	Semoule légumes couscous sse	Lentilles sse	Jambon blanc
	Céleri braisé sse	Salade verte	Steak haché veau jus
	Salade verte	Blettes persillées	<b>Garnitures</b>
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes penne rigate sse
	Pâtes	Pâtes	Epinards
	Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts
	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur
	Yaourt nature	Fromage frais nature	<b>Laitages</b>
	Fromage blanc	Yaourt nature	Cotentin
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Yaourt nature
	Pomme du Verger	Entremets vanille ssu	Fromage blanc
	Crème pâtissière rhum ssu	Poire	<b>Desserts</b>
	Purée de fruits	Purée pomme menthe	Tapioca lait café ssu
	Riz au lait ssu	Floraline lait vanille ssu	Prunes
	Pêche	Kiwi	Purée de fruits
	Nectarine	Nectarine	Bouillie froment ssu
	Prunes	Pêche	Kiwi
	<b>Suppléments</b>	Pomme	Nectarine
	Petit pain	Prunes	Pêche
	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	Pomme
	Baguette	Petit pain	Poire
	Baguette tradition	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>
	Pain campagne tranché	Baguette	Petit pain
	Pain céréales tranché	Baguette tradition	1/2 baguette
	Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Baguette
	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition
	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
		Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
		Pain épeautre tranché	Pain complet 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 sse	Salade pomme de terre, ciboulette sse	Céleri vinaigrette sse	Betteraves à l'ail sse
Velouté d'asperges sse	Potage de légumes sse	Potage courgettes sse	Potage carmen sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Taboulé	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	
Concombre vinaigrette sse		Betteraves cuites	
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
Poulet sauce chasseur sse	Filet lieu sauce aurore sse	Gratin poisson légumes sse	Langue de boeuf au jus sse
Oeufs brouillés herbes sse	Escalope de porc au cidre sse		Escalope poulet jus sse
Jambon blanc	Steak haché veau jus		Jambon blanc
	Jambon blanc		Steak haché veau jus
	Escalope de volaille		
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Plats</b>	<b>Garnitures</b>
Navets braisés sse	Pêlé mêle provençal sse	Colombo de volaille sse	Mitonnée de légumes sse
Pomme de terre vapeur sse	Purée pois cassés sse	Steak haché veau jus	Riz aux poivrons sse
Riz créole	Haricots verts	Jambon blanc	Salade verte
Pâtes	Pâtes		Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Pomme de terre vapeur		Pâtes
		<b>Garnitures</b>	Haricots verts
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Coquillettes sse</b>	<b>Laitages</b>
Fraidou	Emmental	Carottes persillées	Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt nature	Haricots verts	Yaourt nature
Fromage blanc	Fromage blanc	Pomme de terre vapeur	
			<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Laitages</b>	Fondant pommes chocolat ssu
Moelleux sans sucre	Oeufs au lait ssu	Yaourt nature	Entremets café ssu
Kiwi	Pomme du Verger	Fromage blanc	Poire
Purée de fruits	Purée de fruits		Purée de fruits
Nectarine	Floraline au cacao ssu	<b>Desserts</b>	Kiwi
Pêche	Kiwi	Purée pomme vanille	Nectarine
Poire	Nectarine	Bouillie froment cannelle ssu	Poire
Pomme	Poire	Kiwi	Purée de fruits
Prunes	Pomme	Nectarine	Kiwi
Semoule lait fleur oranger ssu	Pêche	Poire	Nectarine
	Poire	Pomme	Pêche
<b>Suppléments</b>	Prunes	Pêche	Pomme
Petit pain		Prunes	Prunes
1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Tapioca lait vanille ssu
Baguette	Petit pain	Petit pain	<b>Suppléments</b>
Baguette tradition	1/2 baguette	1/2 baguette	Petit pain
Pain campagne tranché	Baguette	Baguette	1/2 baguette
Pain céréales tranché	1/2 baguette	Baguette tradition	Baguette
Pain complet tranché	Baguette	Pain campagne tranché	Baguette tradition
Pain de maïs tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché
	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché
	Pain de maïs tranché		Pain épeautre tranché
	Pain épeautre tranché		