



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°39 : 27 SEPTEMBRE 2021 AU 03 OCTOBRE 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 10 septembre

Menu A jeudi 30 septembre :  
destination Paysages de  
France, à la table de nos  
régions.

Salade bicolore : carottes,  
radis râpés

Salade bavaroise : pomme de  
terre, tomate, emmental,  
jambon, persil

Salade camarguaise : riz,  
tomate, poivron, olive,  
cornichon

Salade fantaisie : céleri,  
pomme, ananas, raisin sec

Potage carmen : pomme de  
terre, poivrons, tomate

Sauce barbecue : Ketchup,  
moutarde, miel

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Salade pomme de terre tomate oignons	Concombre ciboulette	Salade de lentilles
Potage courgettes	Chou-fleur V	Tomate basilic
1/2 Pomelos	Potage de légumes	Potage crécý
Betteraves cuites	Pâté de campagne	Pâté de campagne
Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Betteraves cuites
<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Lasagnes bolognaise	Jambon braisé sauce barbecue	Merguez
Parmentier poisson carottes	Filet colin façon bouillabaisse	Omelette
	Cake aux légumes	Pizza au fromage
<b>Plats</b>	Escalope de volaille	Steak haché veau jus
Emincé dinde oignons	Jambon blanc	Jambon blanc
Escalope de volaille	Steak haché veau jus	Escalope de volaille
Jambon blanc		
Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	Haricots verts oignons	Ratatouille
<b>Garnitures</b>	Riz pilaf	Pommes de terre boulangères
Petits pois	Salade verte	Salade verte
Haricots verts	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts
Purée pomme de terre		
	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
<b>Laitages</b>	Carré fromager	Yaourt nature
Edam	Pavé 1/2 sel	Fromage frais sel Guérande
Yaourt nature	Yaourt nature	Camembert
Camembert	Fromage blanc	Fromage blanc
Fromage blanc		
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>	Semoule au lait ssu	Crème pâtissière cacao ssu
Purée pomme prunes	Pomme entière cuite au four	Poire
Kiwi	Purée de fruits	Purée de fruits
Bouillie froment ssu	Tapioca lait cacao ssu	Floraline lait vanille ssu
Pomme	Prunes	Kiwi
Poire	Poire	Pomme
Prunes	Pomme	Prunes
	Kiwi	
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Pâté forestier	Salade camarguaise	Salade de perles citron coriandre	Tartare légumes fromage frais
Salade bicolore	Salade fantaisie	Betteraves cuites	Salade pomme de terre moutarde à l'ancienne
Potage de légumes	Potage poireaux p. de terre	Potage de légumes	Potage carmen
Oeufs durs	Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Pâté de campagne	Pâté de campagne
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites		Betteraves cuites
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
Poulet à l'orléanaise	Céleri volaille sauce tomate	Far courgettes mozzarella	Duo poisson sc crème curcuma
Daube de boeuf avignonnaise			Quenelles veau sauce marengo
Museau porc V échalotes persil froid	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Jambon blanc
Steak haché veau jus	Filet colin beurre fondu	Rôti porc aux herbes	Escalope de volaille
Jambon blanc	Jambon blanc	Emincé dinde sauce curry	Steak haché veau jus
	Escalope de volaille	Escalope de volaille	
<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus	Jambon blanc	
Purée de betteraves	<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus	
Pâtes tortis	Epinards à la crème		
Haricots verts vinaigrette	Haricots verts	<b>Garnitures</b>	
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Carottes braisées	Riz créole
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Navets
Haricots verts	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Jardinière légumes
		Pâtes	Haricots verts
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Haricots verts	Pâtes
Petit fromage aux noix	Rondelé nature		Pomme de terre vapeur
Cotentin	Mimolette	<b>Laitages</b>	Purée pomme de terre
Camembert	Yaourt nature	Fromage frais ail fines herbes	
Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature	<b>Laitages</b>
Yaourt nature	Camembert	Fromage blanc	Gouda
		Camembert	Fraidou
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>		Yaourt nature
Moelleux amandes sans sucre	Poire	<b>Desserts</b>	Fromage blanc
Purée pommes	Semoule lait fleur oranger ssu	Purée pomme myrtille	Camembert
Bouillie de froment café ssu	Fromage blanc aux fruits rouges	Kiwi	
Kiwi	Purée de fruits	Pomme	<b>Desserts</b>
Poire	Pomme	Poire	Clafoutis aux mûres ssu
Pomme	Prunes	Riz au lait café ssu	Pomme du Verger
Prunes	Kiwi	Prunes	Purée de fruits
			Bouillie froment vanillée ssu
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Kiwi
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Poire
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	Prunes
Baguette	Baguette	Baguette	
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition	<b>Suppléments</b>
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Petit pain
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	1/2 baguette
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Baguette
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Baguette tradition
Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché
	Pain épeautre tranché		Pain céréales tranché
			Pain complet tranché
			Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché