



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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 sse	Concombre ciboulette sse	Salade de lentilles sse
Potage courgettes sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Tomate basilic
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Oeufs durs
Oeufs durs	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
		Betteraves cuites
<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Parmentier poisson carottes sse	Sauté porc au jus sse	Omelette sse
	Cake aux légumes sse	Steak haché veau jus sse
	Escalope de dinde	Jambon blanc
<b>Plats</b>	Jambon blanc	Escalope de dinde
Emincé dinde oignons sse	Steak haché veau jus	
Escalope de dinde		<b>Garnitures</b>
Jambon blanc	<b>Garnitures</b>	Ratatouille sse
Steak haché veau jus	Haricots verts oignons sse	Pomme de terre boulangères sse
	Salade verte	Salade verte
<b>Garnitures</b>	Riz pilaf	Pâtes
Petits pois sse	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Haricots verts	Pâtes	
Pâtes	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Pomme de terre vapeur	Emmental	Yaourt nature
	Yaourt nature	Fromage blanc
<b>Laitages</b>	Fromage blanc	
Yaourt nature		<b>Desserts</b>
Fromage blanc	<b>Desserts</b>	Crème pâtissière cacao ssu
<b>Desserts</b>	Semoule au lait ssu	Poire
Purée pomme prunes	Pomme entière cuite au four	Purée de fruits
Kiwi	Purée de fruits	Floraline lait vanille ssu
Bouillie froment ssu	Kiwi	Kiwi
Pomme	Poire	Pomme
Poire	Pomme	Prunes
Prunes	Prunes	
	Tapioca lait cacao ssu	<b>Suppléments</b>
<b>Suppléments</b>		Petit pain
Petit pain	<b>Suppléments</b>	1/2 baguette
1/2 baguette	Petit pain	Baguette
Baguette	1/2 baguette	Baguette tradition
Baguette tradition	Baguette	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre 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>
Salade bicolore sse	Salade camarguaise sse	Salade perles citron coriandre sse	Tartare de légumes fromage frais sse
Potage de légumes sse	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Potage carmen sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Betteraves cuites
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
Poulet à l'Orléanaise sse	Céleri volaille sauce tomate sse	Far aux courgettes sse	Duo poisson sc crème curcuma sse
Jambon blanc sse			Jambon blanc sse
Steak haché veau jus			Escalope de dinde
			Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Garnitures</b>
Purée de betteraves sse	Colin beurre fondu sse	Escalope de porc aux herbes sse	Riz créole sse
Haricots verts vinaigrette sse	Jambon blanc	Escalope de dinde	Purée pomme de terre sse
Pâtes tortis	Escalope de dinde	Jambon blanc	Navets
Pomme de terre vapeur	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jardinière légumes
Haricots verts			Haricots verts
	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Pâtes
<b>Laitages</b>	Epinards à la crème sse	Carottes sse	Pomme de terre vapeur
Cotentin	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	
Fromage blanc	Pâtes	Haricots verts	<b>Laitages</b>
Yaourt nature	Pomme de terre vapeur		Fromage frais nature
	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Yaourt nature
<b>Desserts</b>	Emmental	Yaourt nature	Fromage blanc
Moelleux amandes sans sucre	Yaourt nature	Fromage blanc	
Bouillie de froment café ssu	Fromage blanc		<b>Desserts</b>
Prunes		<b>Desserts</b>	Purée pomme myrtille
Pomme	<b>Desserts</b>	Kiwi	Kiwi
Poire	Poire	Riz au lait café ssu	Prunes
Kiwi	Semoule lait fleur oranger ssu	Prunes	Poire
Purée pommes	Purée de fruits	Poire	Pomme
	Chou à la crème		
<b>Suppléments</b>	Prunes	<b>Suppléments</b>	
Petit pain	Pomme	Petit pain	
1/2 baguette	Kiwi	1/2 baguette	
Baguette		Baguette	
Baguette tradition	<b>Suppléments</b>	Baguette tradition	
Pain campagne tranché	Petit pain	Pain campagne tranché	
Pain céréales tranché	1/2 baguette	Pain céréales tranché	
Pain complet tranché	Baguette	Pain complet tranché	
Pain de maïs tranché	Baguette tradition	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		