



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°41 : 11 OCTOBRE 2021 AU 17 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 24 septembre

Semaine du goût vitaminée

Salade vitaminée : carotte,
chou chinois, vinaigrette à
l'orange

Salade exotique : riz, tomate,
ananas, maïs

Potage dubarry : chou-feur,
crème

Sauce normande : crème,
champignons, oignons

Sce aurore : crème, fumet
poisson, tomate, oignons

Sauce forestière : roux,
champignons, oignon

Escalope viennoise : filet
volaille pané

Clafoutis normand : clafoutis
au camembert

Sauce à la diable : roux,
sauce moutarde, tomate

Polenta : farine de maïs

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Salade vitaminée sse	Salade de risetti (petites pâtes) poivron basilic sse	Romanesco et chou-fleur vinaigrette sse
	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	Oeufs durs	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites		Betteraves cuites
	Plats complets	Plats	Plats
	Poêlée haricots volaille sse	Omelette sse	Filet lieu sauce aurore sse
		Sauté de dinde sauce tomate sse	Jambon blanc sse
	Plats	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Escalope porc au jus sse	Jambon blanc	Steak cru
	Steak haché veau jus	Escalope de volaille	Escalope de volaille
	Jambon blanc		
	Escalope de volaille	Garnitures	Garnitures
		Courgettes au curcuma sse	Pâtes tortis sse
	Garnitures	Riz pilaf sse	Salsifis à la crème sse
	Haricots blancs sse	Pomme de terre vapeur	Julienne de légumes
	Carottes braisées	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Haricots verts	Haricots verts	Pâtes
	Pâtes		Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Laitages	Laitages
		Cotentin	Emmental
	Laitages	Yaourt nature	Yaourt nature
	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
	Cotentin		
	Fromage blanc	Desserts	Desserts
		Entremets café ssu	Kiwi
	Desserts	Poire	Purée pomme fenouil
	Purée pomme gingembre agrumes	Purée de fruits	Crème pâtissière amande ssu
	Semoule au lait ssu	Tapioca lait fleur oranger ssu	Bouillie de froment café ssu
	Poire	Pomme	Orange
	Pomme	Orange	Poire
	Orange	Kiwi	Pomme
	Kiwi	Suppléments	Suppléments
	Suppléments	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	Baguette tradition
	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché
	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché
	Pain épeautre tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Céleri sauce fromage blanc sse	Carottes râpées cumin sse	Salade pâtes tricolores sse	Macédoine légumes sse
Crème potiron muscade sse	Potage dubarry sse	Potage de légumes sse	Potage céleri carottes sse
Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Plats	Plats complets	Plats	Plats complets
Poulet sauce suprême sse	Parmentier de poisson à la patate douce sse	Emincé dinde oignons sse	Gratin de poisson aux épinards sse
Rôti de porc sauce aux poires sse	Plats	Clafoutis aux légumes sse	Plats
Escalope de volaille	Steak haché veau jus sse	Jambon blanc	Sauté porc à la sauge sse
Jambon blanc	Steak cru	Escalope de volaille	Jambon blanc
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak cru
Garnitures	Escalope de volaille	Garnitures	Steak haché veau jus
Carottes navets sse	Garnitures	Poêlée de légumes sse	Escalope de volaille
Coquillettes sse	Polenta crémeuse sse	Fondue de poireaux sse	Garnitures
Salade verte	Salade verte	Haricots verts	Purée pomme de terre sse
Pomme de terre vapeur	Salade verte	Pâtes	Petits pois
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Laitages	Pâtes	Laitages	Haricots verts
Yaourt nature	Haricots verts	Yaourt nature	Laitages
Yaourt aromatisé	Laitages	Fromage blanc	Emmental
Fromage blanc	Petit fromage aux noix	Desserts	Fromage blanc
Desserts	Yaourt nature	Poire	Yaourt nature
Gâteau chocolat betteraves ssu	Fromage blanc coulis de mûre	Entremets vanille ssu	Desserts
Orange	Pomme du Verger	Purée de fruits	Moelleux sans sucre
Purée de fruits	Purée de fruits	Kiwi	Tapioca au lait ssu
Riz au lait ssu	Floraline lait vanille ssu	Orange	Pomme du Verger
Kiwi	Orange	Pomme	Purée de fruits
Pomme	Poire	Semoule lait cacao ssu	Poire
Poire	Kiwi	Suppléments	Orange
Suppléments	Suppléments	Petit pain	Kiwi
Petit pain	Petit pain	1/2 baguette	Suppléments
1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette	Petit pain
Baguette	Baguette	Baguette tradition	1/2 baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Baguette
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché		Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché