



# 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	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
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
	Poêlée haricots volaille sse	Omelette sse	Filet lieu sauce aurore sse
		Sauté de dinde sauce tomate sse	Jambon blanc sse
	<b>Plats</b>	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Escalope porc au jus sse	Jambon blanc	Escalope de dinde
	Steak haché veau jus	Escalope de dinde	
	Jambon blanc	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	Escalope de dinde	Courgettes au curcuma sse	Pâtes tortis sse
		Riz pilaf sse	Salsifis à la crème sse
	<b>Garnitures</b>	Pomme de terre vapeur	Julienne de légumes
	Haricots blancs sse	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Carottes au beurre	Haricots verts	Pâtes
	Haricots verts		Haricots verts
	Pâtes	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	Pomme de terre vapeur	Cotentin	Emmental
		Yaourt nature	Yaourt nature
	<b>Laitages</b>	Fromage blanc	Fromage blanc
	Yaourt nature		
	Cotentin	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Fromage blanc	Entremets café ssu	Kiwi
		Poire	Crème pâtissière amande ssu
	<b>Desserts</b>	Purée de fruits	Bouillie de froment café ssu
	Semoule au lait ssu	Tapioca lait fleur oranger ssu	Orange
	Poire	Pomme	Poire
	Pomme	Orange	Pomme
	Orange	Kiwi	
	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	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
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
<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
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 chasseur sse	<b>Plats</b>	Clafoutis aux légumes sse	<b>Plats</b>
Escalope de dinde	Steak haché veau jus sse	Jambon blanc	Sauté porc à la sauge
Jambon blanc	Jambon blanc	Escalope de dinde	Jambon blanc
Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Carottes navets sse	Polenta crémeuse sse	Poêlée de légumes sse	Purée pomme de terre sse
Coquillettes sse	Salade verte	Fondue de poireaux sse	Petits pois
Salade verte	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Haricots verts
Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Yaourt nature	Petit fromage aux noix	Yaourt nature	Emmental
Yaourt aromatisé	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
Fromage blanc	Fromage blanc		Yaourt nature
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Orange	Fromage blanc coulis de mûre	Poire	Moelleux sans sucre
Purée de fruits	Pomme du Verger	Entremets vanille ssu	Tapioca au lait ssu
Riz au lait ssu	Purée de fruits	Purée de fruits	Pomme du Verger
Kiwi	Floraline lait vanille ssu	Kiwi	Purée de fruits
Pomme	Orange	Orange	Poire
Poire	Poire	Pomme	Orange
	Kiwi	Semoule lait cacao ssu	Kiwi
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain	Petit pain	Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Baguette	Baguette	Baguette
Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché