LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°42 : 18 OCTOBRE 2021 AU 24 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 01 octobre

Semoule fantaisie : semoule, tomate, maïs
Potage parmentier : PDT, poireaux, crème
Salade coleslaw : émincé chou blanc carotte mayo
Salade fantaisie : céleri, pomme, ananas, raisin sec
Sce Vallée d'Auge : crème, cidre, pomme, oignons
Charcutière : moutarde, tomate, cornichon
Polenta : farine de maïs

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	**Entrées**	**Entrées**
Chou rouge vinaigrette sse	Salade de lentilles sse	Macédoine légumes sse
Potage parmentier sse	Potage de légumes sse	Potage crécy (carottes) sse
Semoule fantaisie	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Betteraves cuites		
	Plats	**Plats**
Plats	Poulet sauce vallée d'auge sse	Rôti de porc au jus sse
Steak haché veau jus sse	Filet colin sauce citron sse	Boeuf mode sse
Oeufs brouillés sse	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Escalope de dinde		Escalope de dinde
	Garnitures	
Garnitures	Haricots beurre ail persil sse	**Garnitures**
Pâtes tortis sse	Purée pomme de terre sse	Jardinière de légumes sse
Endives béchamel sse	Julienne de légumes forestière	Coquillettes sse
Carottes persillées	Pâtes	Salade verte
Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
Pâtes		Haricots verts
Pomme de terre vapeur	**Laitages**	
	Yaourt nature	**Laitages**
Laitages	Fromage blanc	Emmental
Cotentin		Yaourt nature
Fromage blanc	**Desserts**	Fromage blanc
Yaourt nature	Purée pomme myrtille	
	Poire	**Desserts**
Desserts	Bouillie de froment café ssu	Semoule au lait ssu
Entremets vanille ssu	Kiwi	Pomme du Verger
Floraline au lait fleur oranger ssu	Orange	Purée de fruits
Kiwi	Pomme	Kiwi
Purée de fruits		Orange
Orange	**Suppléments**	Poire
Poire	Petit pain	Tapioca lait vanille ssu
Pomme	1/2 baguette	
	Baguette	**Suppléments**
Suppléments	Baguette tradition	Petit pain
Petit pain	Pain campagne tranché	1/2 baguette
1/2 baguette	Pain céréales tranché	Baguette
Baguette	Pain complet tranché	Baguette tradition
Baguette tradition	Pain de maïs tranché	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché		Pain complet tranché
Pain complet tranché		Pain de maïs tranché
Pain de maïs tranché		Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Betteraves à l'ail sse	Salade de perles petits légumes sse	Pâtes au basilic sse	Haricots verts vinaigrette sse
Potage de légumes sse	Velouté de potiron 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
Plats	**Plats complets**	**Plats**	**Plats**
Merlu sauce crème sse	Risotto de volaille sse	Escalope porc au jus sse	Cuisse canette au jus sse
Jambon blanc sse		Cake aux légumes sse	Duo poisson sc crème curcuma sse
Steak haché veau jus	**Plats**	Escalope de dinde	Escalope de dinde
	Filet de lieu sauce citron sse	Jambon blanc	Jambon blanc
Garnitures	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Chou-fleur curcuma sse	Jambon blanc		
Pomme de terre vapeur sse	Steak haché veau jus	**Garnitures**	**Garnitures**
Haricots verts		Purée potiron sse	Petits pois fermiers sse
Pâtes	**Garnitures**	Epinards à la crème sse	Pâtes macaronis sse
	Poireaux béchamel sse	Salade verte	Riz créole
Laitages	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
Cotentin	Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Yaourt nature	Haricots verts	Haricots verts	
Fromage blanc			**Laitages**
	Laitages	**Laitages**	Yaourt nature
Desserts	Emmental	Fromage frais nature	Fromage blanc
Clafoutis quetsches ssu	Fromage blanc	Yaourt nature	
Orange	Yaourt nature	Fromage blanc	**Desserts**
Purée de fruits			Moelleux citron menthe ssu
Kiwi	**Desserts**	**Desserts**	Pomme du Verger
Poire	Pomme du Verger	Purée pomme cannelle	Purée de fruits
Pomme	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Tapioca lait cacao ssu
Riz au lait ssu	Purée de fruits	Kiwi	Poire
	Bouillie froment ssu	Floraline lait vanille ssu	Orange
Suppléments	Kiwi	Orange	Kiwi
Petit pain	Orange	Pomme	
1/2 baguette	Poire	Poire	**Suppléments**
Baguette			Petit pain
Baguette tradition	**Suppléments**	**Suppléments**	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Petit pain	Petit pain	Baguette
Pain céréales tranché	1/2 baguette	1/2 baguette	Baguette tradition
Pain complet tranché	Baguette	Baguette	Pain campagne tranché
Pain de maïs tranché	Baguette tradition	Baguette tradition	Pain céréales tranché
Pain épeautre tranché	Pain campagne 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	