



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°3 : 17 JANVIER 2022 AU 23 JANVIER 2022

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 31 décembre

Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec

Salade Marco polo : pâte,
poivron, surimi

Crème soubise : oignons,
crème

Salade colorée : chou rouge,
carottes râpées, radis

Salade colorée : chou rouge,
carottes râpées, radis

Salade auvergnate : chou
blanc, emmental, oignons,
persil

Chou-fleur à la parisienne :
chou-fleur, dés de jambon,
béchamel

Matelote de poisson : colin,
vin blanc, fruits de mer,
champignons

Sauce américaine : crème,
cognac, oignons

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

Polenta : farine de maïs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Carottes râpées ciboulette	Chou rouge V	Betteraves échalotes
	Taboulé	Potage de légumes	Crème soubise
	Potage poireaux p. de terre	Oeufs durs	Oeufs durs
	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	Pâté de campagne
	Oeufs durs	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos		
	Betteraves cuites	Plats complets	Plats
		Parmentier boeuf potiron	Emincé dinde sauce crème
	Plats complets		Poitrine veau farcie
	Cassiolette poisson légumes	Plats	Clafoutis aux carottes cumin emmental
		Matelote de poisson	Jambon blanc
	Plats	Croissant jambon fromage	Steak haché veau jus
	Rôti porc à l'ancienne	Escalope de volaille	
	Sauté dinde au cidre	Jambon blanc	
	Escalope de volaille	Steak haché veau jus	
	Jambon blanc		Garnitures
	Steak haché veau jus		Pomme de terre vapeur
		Garnitures	Poêlée légumes
	Garnitures	Riz pilaf	Epinards braisés
	Pâtes tortis	Salade verte	Haricots verts
	Céleris braisés	Purée pomme de terre	Pâtes
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	
	Purée pomme de terre	Haricots verts	Laitages
			Fondou président
	Laitages	Laitages	Gouda
	Yaourt nature	Fromage frais ail fines herbes	Yaourt nature
	Mimolette	Coulommiers	Fromage blanc
	Fromage blanc	Fromage blanc	Camembert
	Camembert	Yaourt nature	
			Desserts
	Desserts	Desserts	Crème au grand marnier ssu
	Purée pomme vanille	Semoule au lait ssu	Ananas
	Riz au lait vanillé ssu	Orange	Purée de fruits
	Pomme	Purée de fruits	Kiwi
	Poire	Kiwi	Orange
	Orange	Poire	Poire
	Kiwi	Pomme	Pomme
		Bouillie de froment café ssu	Tapioca au lait ssu
	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 blanc	Pain blanc	Pain blanc
	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
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Chou-fleur V	Salade antillaise	Pomme de terre sauce tartare	Haricots verts échalotes
Potage de légumes	Salade colorée	Macédoine légumes mayo	Salade auvergnate
Oeufs durs	Velouté champignons	Potage de légumes	Potage St Germain
1/2 Pomelos	Pâté de campagne	Pâté de campagne	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
Plats	Plats complets	Plats complets	Plats
Saucisse de Toulouse	Raviolis boeuf sauce tomate	Chou-fleur parisienne	Langue de boeuf sauce madère
Omelette		Risotto de volaille	Cuisse de pintade forestière
Tarte au fromage			Crêpe fruits de mer
Steak haché veau jus	Plats	Plats	Escalope de volaille
Jambon blanc	Beignets poisson citron	Saumonette sc armoricaine	Jambon blanc
Escalope de volaille	Poulet sauce estragon	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Steak haché veau jus	Steak cru	
Garnitures	Steak cru	Jambon blanc	Garnitures
Lentilles	Jambon blanc	Escalope de volaille	Carottes et navets
Julienne de légumes forestière	Escalope de volaille		Pâtes papillons
		Garnitures	Fondue de poireaux
Salade verte	Garnitures	Polenta crémeuse	Haricots verts
Purée pomme de terre	Haricots beurre curcuma	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pâtes	Purée pomme de terre
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	
Haricots verts	Pâtes	Purée pomme de terre	Laitages
			Rondelé aux noix
Laitages	Laitages	Laitages	Carré fromager
Yaourt nature	Edam	Pavé 1/2 sel	Fromage blanc
Brie	Fraidou	Tomme noire	Yaourt nature
Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature	
	Yaourt nature	Fromage blanc	Desserts
Desserts	Camembert	Camembert	Moelleux poire ssu
Pomme du Verger	Desserts	Desserts	Pomme du Verger
Entremets vanille ssu	Fromage blanc myrtille	Clémentines	Purée de fruits
Purée de fruits	Poire	Purée pomme pruneau	Semoule au lait café ssu
Kiwi	Purée de fruits	Kiwi	Poire
Orange	Floraline lait vanille ssu	Orange	Orange
Poire	Kiwi	Poire	Kiwi
Semoule au lait ssu	Orange	Pomme	
	Pomme	Tapioca lait fleur oranger ssu	Suppléments
Suppléments	Suppléments	Suppléments	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 blanc
Pain blanc	Pain blanc	Pain blanc	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	