



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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

Sauce nantua : crème, bisque
homard, cognac

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Carottes râpées ciboulette sse	Chou rouge vinaigrette sse	Betteraves échalotes sse
	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Crème soubise sse
	Taboulé	Oeufs durs	Oeufs durs
	Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	
	Betteraves cuites	Plats complets	Plats
	Plats complets	Parmentier boeuf potiron sse	Emincé dinde crème sse
	Cassiolette de poisson aux légumes sse	Plats	Clafoutis carottes cumin sse
	Plats	Jambon sse	Jambon blanc
	Rôti de porc au jus sse	Escalope de volaille	Steak haché veau jus
	Escalope de volaille	Steak haché veau jus	Garnitures
	Jambon blanc	Garnitures	Pomme de terre vapeur sse
	Steak haché veau jus	Riz pilaf sse	Epinards sse
	Garnitures	Salade verte	Haricots verts
	Pâtes tortis sse	Pomme de terre vapeur	Pâtes
	Céléris braisés	Pâtes	Poêlée de légumes sse
	Haricots verts	Haricots verts	Laitages
	Pomme de terre vapeur	Laitages	Fromage frais nature
	Laitages	Cotentin	Yaourt nature
	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
	Fromage blanc	Yaourt nature	Camembert
	Desserts	Desserts	Desserts
	Purée pomme vanille	Semoule au lait ssu	Crème au grand marnier ssu
	Riz au lait vanillé ssu	Orange	Ananas
	Kiwi	Purée de fruits	Purée de fruits
	Orange	Bouillie de froment café ssu	Kiwi
	Pomme	Kiwi	Orange
	Poire	Pomme	Pomme
	Suppléments	Poire	Poire
	Petit pain	Suppléments	Tapioca au lait ssu
	1/2 baguette	Petit pain	Suppléments
	Baguette	1/2 baguette	Petit pain
	Baguette tradition	Baguette	1/2 baguette
	Pain blanc	Baguette tradition	Baguette
	Pain campagne tranché	Pain blanc	Baguette tradition
	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain blanc
	Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché	Pain complet tranché
		Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché
			Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Chou-fleur vinaigrette sse	Salade antillaise sse	Salade pomme de terre vinaigrette sse	Haricots verts échalotes sse
Potage de légumes sse	Velouté champignons sse	Potage de légumes sse	Potage saint germain sse
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	Oeufs durs
Plats	Plats	Plats complets	Plats
Rôti de porc au jus sse	Filet colin beurre citron sse	Risotto de volaille sse	Langue boeuf sauce madère sse
Omelette sse	Steak haché veau jus sse		Filet lieu sauce nantua sse
Steak haché veau jus	Steak cru		Escalope de volaille
Jambon blanc	Jambon blanc	Plats	Jambon blanc
Escalope de volaille	Escalope de volaille	Sauté porc au jus sse	Steak haché veau jus
Garnitures	Garnitures	Steak haché veau jus	
Lentilles sse	Haricots beurre curcuma sse	Steak cru	Garnitures
Julienne de légumes forestière sse	Purée pomme de terre sse	Jambon blanc	Carottes navets sse
Salade verte	Pomme de terre vapeur	Escalope de volaille	Pâtes papillons sse
Pomme de terre vapeur	Pâtes		Haricots verts
Pâtes	Laitages	Garnitures	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Emmental	Chou-fleur béchamel sse	
Laitages	Fromage blanc	Haricots verts	Laitages
Yaourt nature	Yaourt nature	Pâtes	Rondelé aux noix
Fromage blanc		Pomme de terre vapeur	Fromage blanc
Desserts	Desserts	Laitages	Yaourt nature
Pomme du Verger	Fromage blanc myrtille	Yaourt nature	
Semoule au lait ssu	Poire	Fromage blanc	Desserts
Purée de fruits	Purée de fruits		Moelleux poire ssu
Kiwi	Floraline lait vanille ssu	Desserts	Pomme du Verger
Orange	Kiwi	Clémentines	Purée de fruits
Poire	Orange	Purée pomme pruneau	Kiwi
Pomme	Pomme	Kiwi	Orange
Suppléments	Suppléments	Orange	Poire
Petit pain	Petit pain	Pomme	Semoule au lait café ssu
1/2 baguette	1/2 baguette	Poire	
Baguette	Baguette	Tapioca lait fleur oranger ssu	Suppléments
Baguette tradition	Baguette tradition	Suppléments	Petit pain
Pain blanc	Pain blanc	Petit pain	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Petit sucre poudre	Baguette
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	1/2 baguette	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Baguette	Pain blanc
Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	Pain blanc	Pain céréales tranché
		Pain campagne tranché	Pain complet tranché
		Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché
		Pain complet tranché	Pain épeautre tranché
		Pain de maïs tranché	
		Pain épeautre tranché	