



# 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	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		
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
	Cassiolette de poisson aux légumes sse	Parmentier boeuf potiron sse	Merlu sauce crème sse
			Clafoutis carottes cumin sse
			Jambon blanc
			Steak haché veau jus
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Garnitures</b>
	Rôti de porc au jus sse	Jambon sse	Pomme de terre vapeur sse
	Escalope de dinde	Escalope de dinde	Epinards sse
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Haricots verts
	Steak haché veau jus		Pâtes
		<b>Garnitures</b>	Poêlée de légumes sse
		Riz pilaf sse	
		Salade verte	<b>Laitages</b>
		Pomme de terre vapeur	Fromage frais nature
		Pâtes	Yaourt nature
		Haricots verts	Fromage blanc
	<b>Garnitures</b>	<b>Laitages</b>	Camembert
	Pâtes tortis sse	Cotentin	
	Céléris braisés	Fromage blanc	<b>Desserts</b>
	Haricots verts	Yaourt nature	Ananas au naturel
	Pomme de terre vapeur		Purée de fruits
	<b>Laitages</b>	<b>Desserts</b>	Kiwi
	Yaourt nature	Semoule au lait ssu	Orange
	Fromage blanc	Orange	Purée de fruits
		Purée de fruits	Bouillie de froment café ssu
	<b>Desserts</b>	Bouillie de froment café ssu	Kiwi
	Purée pomme vanille	Kiwi	Pomme
	Riz au lait vanillé ssu	Pomme	Poire
	Kiwi	Poire	
	Orange	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
	Pomme	Petit pain	Petit pain
	Poire	1/2 baguette	1/2 baguette
		Baguette	Baguette
	<b>Suppléments</b>	Baguette tradition	Baguette tradition
	Petit pain	Pain blanc	Pain blanc
	1/2 baguette	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
	Baguette	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
	Baguette tradition	Pain complet tranché	Pain complet tranché
	Pain blanc	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
	Pain campagne tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
	Pain céréales tranché		
	Pain complet tranché		
	Pain de maïs tranché		
	Pain épeautre tranché		

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