



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°4 : 24 JANVIER 2022 AU 30 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 07 janvier

Menu A de jeudi : Destination  
la montagne : La Savoie

Salade coleslaw : émincé  
chou blanc carotte mayo

Salade charcutière : Pomme  
de terre, oignons, jambon

Semoule fantaisie : semoule,  
tomate, maïs

Salade arlequin : pdt, poivron,  
maïs

Potage paysanne : pdt,  
carotte, navet, poireau, chou  
vert

Calamars à la romaine :

Lamelles d'encornets panées

Sauce Mornay : béchamel,  
jaune d'œuf, fromage

Bordelaise : vin rouge,  
échalotes et oignons

Sauce chasseur : carotte,  
oignons, champignons

Polenta : farine de maïs

Poêlée de légumes : haricots  
verts, carottes, navets

Trio de légumes : haricots  
verts, carottes, choux-fleurs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Salade coleslaw	Macédoine légumes mayo	Céleri rémoulade
	Salade charcutière	Semoule fantaisie	Carottes cuites au cumin
	Potage de céleri	Potage de légumes	Potage à l'oseille
	Pâté de campagne	Pâté de campagne	Pâté de campagne
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
	Blanquette volaille	Tortellini boeuf crème champignons	Parmentier de poisson
	Tarte aux légumes		
	Steak haché veau jus	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
	Jambon blanc	Escalope de porc sauce porto	Quenelle veau sauce mornay
		Oeufs brouillés	Emincé dinde sauce curry
	<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus	Jambon blanc
	Riz créole	Jambon blanc	Steak haché veau jus
	Epinards béchamel	Escalope de volaille	
	Salade verte		<b>Garnitures</b>
	Purée pomme de terre	<b>Garnitures</b>	Haricots verts persillés
	Pomme de terre vapeur	Choux Bruxelles oignons	Polenta crémeuse
	Pâtes	Endives béchamel	Purée pomme de terre
	Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
		Pâtes	Pâtes
	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur	<b>Laitages</b>
	Cotentin	Purée pomme de terre	Fondu président
	Saint Paulin		Camembert
	Yaourt nature	<b>Laitages</b>	Fromage blanc
	Fromage blanc	Gouda	Yaourt nature
	Camembert	Vache qui rit	
		Yaourt nature	<b>Desserts</b>
	<b>Desserts</b>	Fromage blanc	Moelleux aux pommes ssu
	Kiwi	Camembert	Poire
	Entremets vanille ssu		Purée de fruits
	Purée de fruits	<b>Desserts</b>	Riz au lait ssu
	Orange	Clémentines	Orange
	Poire	Bouillie de froment café ssu	Pomme
	Pomme	Purée de fruits	Kiwi
	Tapioca au lait ssu	Kiwi	
		Orange	<b>Suppléments</b>
	<b>Suppléments</b>	Poire	Petit pain
	Petit pain	Pomme	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 blanc vinaigrette	Salade lentilles échalotes	Saucisson ail	Betteraves ciboulette
Salade pâtes basilic	Chou-fleur V	Salade arlequin	Salade de perles aux petits légumes
Velouté potiron	Potage de légumes	Potage paysanne	Potage de légumes
Oeufs durs	Pâté de campagne	Oeufs durs	Oeufs durs
Pâté de campagne	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Pâté de campagne
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	Betteraves cuites		
<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
Pomme de terre savoyarde	Filet colin sauce crevettes	Chou vert braisé au boeuf	Blettes à la volaille
	Rognons de boeuf sauce bordelaise		
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Boeuf mode	Galette garnie volaille champignons	Poulet sauce chasseur	Rôti de porc aux oignons
Cake au poireau	Escalope de volaille	Omelette	Feuilleté poisson beurre blanc
Escalope de volaille	Jambon blanc	Jambon blanc	Escalope de volaille
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Steak haché veau jus			Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Navets	Carottes persillées	Penne rigate (pâtes)	Purée de potiron
Poêlée légumes	Riz pilaf	Trio de légumes	Salade verte
Purée pomme de terre	Salade verte	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Haricots verts
Haricots verts	Pâtes		
	Haricots verts	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Yaourt nature	Fromage frais sel Guérande
Tomme grise	Brie	Bleu	Mimolette
Fraidou	Emmental	Camembert	Yaourt nature
Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Fromage blanc	Yaourt nature		Camembert
Camembert		<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Kiwi	Far nature ssu
Purée pomme fruits des montagnes	Entremets café ssu	Tapioca lait cacao ssu	Pomme du Verger
Orange	Pomme entière four cannelle ssu	Purée de fruits	Purée de fruits
Semoule au lait ssu	Purée de fruits	Poire	Floraline au lait fleur oranger ssu
Pomme	Kiwi	Pomme	Kiwi
Poire	Orange	Orange	Orange
Kiwi	Pomme		Poire
	Poire	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
<b>Suppléments</b>	Bouillie froment vanillée ssu	Petit pain	Petit pain
Petit pain		1/2 baguette	1/2 baguette
1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	Baguette	Baguette
Baguette	Petit pain	Baguette tradition	Baguette tradition
Baguette tradition	1/2 baguette	Baguette tradition	Pain blanc
Pain blanc	Baguette	Pain blanc	Pain campagne tranché
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain céréales tranché	Pain blanc	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain épeautre tranché	Pain complet tranché		
	Pain de maïs tranché		
	Pain épeautre tranché		