

LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

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

CLIENT

<u>Légende</u>

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		
Entrées		Entrées		Entrées		
Salade coleslaw		Macédoine légumes mayo			éleri rémoulade	
Salade charcutière		Semoule fantaisie	Т	Carottes cuites au cumin	\top	
Potage de céleri		Potage de légumes		Potage à l'oseille		
Pâté de campagne		Pâté de campagne	\top	Pâté de campagne		
Oeufs durs		Oeufs durs	\top	Oeufs durs		
1/2 Pomelos	-	1/2 Pomelos	\top	1/2 Pomelos		
Betteraves cuites		Betteraves cuites	十	Betteraves cuites		
		Plate a smulete		Distance and the		
Plats		Plats complets		Plats complets Parmentier de poisson		
Blanquette volaille	_	Tortellini boeuf crème champignons		Parmentier de poisson		
Tarte aux légumes		Champignons		Plats		
Steak haché veau jus		<u>Plats</u>		Quenelle veau sauce mornay		
Jambon blanc				Emincé dinde sauce curry	_	
<u>Garnitures</u>		Entitios e		Jambon blanc	十	
Riz créole	-	Steak haché veau jus		Steak haché veau jus	\top	
Epinards béchamel	_	Jambon blanc	П			
Salade verte		Escalope de dinde	<u>Garnitures</u>			
Purée pomme de terre	-			Haricots verts persillés		
Pomme de terre vapeur	-	<u>Garnitures</u>	_	Polenta crémeuse		
Pâtes	-	Choux Bruxelles oignons	_	Purée pomme de terre		
Haricots verts	-	Endives béchamel	—	Pomme de terre vapeur		
Tiancots verts		Haricots verts	┷	Pâtes		
<u>Laitages</u>		Pâtes				
Cotentin		Pomme de terre vapeur	\perp	Laitages	_	
Saint Paulin		Purée pomme de terre		Fondu président	+	
Yaourt nature		Laitages		Camembert	+	
Fromage blanc		<u>Laitages</u> Gouda	\mathbf{T}	Fromage blanc	┿	
Camembert		Vache qui rit	+	Yaourt nature		
				<u>Desserts</u>		
<u>Desserts</u>		Fromage blanc	╆	Moelleux aux pommes ssu		
Kiwi		Camembert	╆	Poire	+	
Entremets vanille ssu		Camembert	Purée de fruits		+	
Purée de fruits		<u>Desserts</u>		Riz au lait ssu		
Orange		Clémentines		Orange Orange		
Poire		Bouillie de froment café ssu		Pomme		
Pomme		Purée de fruits	\top	Kiwi	十	
Tapioca au lait ssu		Kiwi	\top	- Indian		
Sunniémente		Orange		<u>Suppléments</u>		
<u>Suppléments</u> Petit pain	$\neg \vdash$	Poire	\top	Petit pain	Т	
1/2 baguette	+	Pomme	\top	1/2 baguette	Т	
	——			Baguette	T	
	- 1 1				Т	
Baguette	+	<u>Suppléments</u>		Baguette tradition		
Baguette Baguette tradition	\pm	Petit pain	工	Baguette tradition Pain blanc	十	
Baguette Baguette tradition Pain blanc	$\pm $	Petit pain 1/2 baguette	E		丰	
Baguette Baguette tradition Pain blanc Pain campagne tranché		Petit pain 1/2 baguette Baguette	E	Pain blanc	Ŧ	
Baguette Baguette tradition Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché		Petit pain 1/2 baguette	E	Pain blanc Pain campagne tranché	+	
Baguette Baguette tradition Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché		Petit pain 1/2 baguette Baguette		Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché		
Baguette Baguette tradition Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain de maïs tranché		Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain blanc Pain campagne tranché		Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché		
Baguette Baguette tradition Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché		Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain blanc		Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain de maïs tranché		
Baguette Baguette tradition Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain de maïs tranché		Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain blanc Pain campagne tranché		Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain de maïs tranché		
Baguette Baguette tradition Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain de maïs tranché		Petit pain 1/2 baguette Baguette Baguette tradition Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché		Pain blanc Pain campagne tranché Pain céréales tranché Pain complet tranché Pain de maïs tranché		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>	<u>Entrées</u>
Chou blanc vinaigrette	Salade lentilles échalotes	Saucisson ail	Betteraves ciboulette
Salade pâtes basilic	Chou-fleur V	Salade arlequin	Salade de perles aux petits
Velouté potiron	Potage de légumes	Potage paysanne	légumes
Oeufs durs	Pâté de campagne	Oeufs durs	Potage de légumes
Pâté de campagne	Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Pâté de campagne
Betteraves cuites	Betteraves cuites		1/2 Pomelos
		Plats complets	- Blots complete
Plats complets	Plats	Chou vert braisé au boeuf	Plats complets Blettes à la volaille
Pomme de terre savoyarde	Filet colin sauce crevettes	_ Plats	Diettes a la volaille
<u>Plats</u>	Rognons de boeuf sauce bordelaise	Poulet sauce chasseur	Plats Plats
Boeuf mode	Galette garnie volaille	Omelette	Rôti de porc aux oignons
Cake au poireau	champignons	Jambon blanc	Feuilleté poisson beurre blanc
Escalope de dinde	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Escalope de dinde
Jambon blanc	Jambon blanc		Jambon blanc
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	<u>Garnitures</u>	Steak haché veau jus
		Penne rigate (pâtes)	
<u>Garnitures</u>	<u>Garnitures</u>	Trio de légumes	<u>Garnitures</u>
Navets	Carottes persillées	Purée pomme de terre	Purée de potiron
Poêlée légumes	Riz pilaf	Pomme de terre vapeur	Salade verte
Purée pomme de terre	Salade verte	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	= .	Pâtes
Pâtes	Pomme de terre vapeur	<u>Laitages</u>	Haricots verts
Haricots verts	Pâtes	Yaourt nature	Laitages
	Haricots verts	Bleu	Fromage frais sel Guérande
Laitages	_	Camembert	Mimolette
Tomme grise	Laitages Brie	Fromage blanc	Yaourt nature
Fraidou	Emmental	<u>Desserts</u>	Fromage blanc
Yaourt nature		- Kiwi	Camembert
Fromage blanc	Fromage blanc Yaourt nature	Tapioca lait cacao ssu	Carrierinsert
Camembert	Taourt nature	Purée de fruits	<u>Desserts</u>
Desserts	Desserts	Poire	Far nature ssu
Purée pomme fruits des	Entremets café ssu	Pomme	Pomme du Verger
montagnes	Pomme entière four cannelle	Orange	Purée de fruits
Orange	ssu		Floraline au lait fleur oranger
Semoule au lait ssu	Purée de fruits	<u>Suppléments</u>	ssu
Pomme	Kiwi	Petit pain	Kiwi
Poire	Orange	1/2 baguette	Orange
Kiwi	Pomme	Baguette	Poire
	Poire	Baguette tradition	\perp
<u>Suppléments</u>	Bouillie froment vanillée ssu	Pain blanc	Suppléments Detit pois
Petit pain	_	Pain campagne tranché	Petit pain
1/2 baguette	<u>Suppléments</u>	Pain céréales tranché	1/2 baguette
Baguette	Petit pain	Pain complet tranché	Baguette Baguette tradition
Baguette tradition	1/2 baguette	Pain de maïs tranché	Baguette tradition
Pain blanc	Baguette	Pain épeautre tranché	Pain blanc
Pain campagne tranché	Baguette tradition	_	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain blanc	_	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	_	Pain complet tranché
Pain de maïs tranché	Pain céréales tranché	_	Pain de maïs tranché
Pain épeautre tranché	Pain complet tranché	_	Pain épeautre tranché
	Pain de maïs tranché	_	
	Pain épeautre tranché	_	