



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°5 : 31 JANVIER 2022 AU 06 FÉVRIER 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 14 janvier

Salade charcutière : Pomme
de terre, oignons, jambon

Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec
Salade exotique : riz, tomate,
ananas, maïs

Duo d'hiver agrumes : radis
blanc, carottes, vinaigrette
aux agrumes

Salade Esaü : lentilles,
tomate, oignons, œuf dur
Sauce mornay : béchamel,
jaune d'œuf, fromage

Sauce chasseur : carotte,
oignons, champignons
Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Chou rouge V	Haricots verts échalotes	Betteraves à l'ail
	Salade charcutière	Taboulé	Salade fantaisie
	Crème soubise	Velouté de lentilles corail	Potage de légumes
	1/2 Pomelos	Pâté de campagne	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Oeufs durs	Pâté de campagne
	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Oeufs durs	Betteraves cuites	
	Plats	Plats complets	Plats
	Emincé de dinde moutarde à l'ancienne	Tortis bolognaise	Poitrine veau sc chasseur
	Oeufs durs sauce mornay	Carottes aux gésiers volaille	Cuisse poulet rôti
	Jambon blanc		Feuilleté du pêcheur
	Steak haché veau jus	Plats	Jambon blanc
		Echine de porc moutarde	Steak haché veau jus
	Garnitures	Escalope de dinde	
	Riz créole	Jambon blanc	Garnitures
	Jardinière légumes	Steak haché veau jus	Petits pois fermiers
	Purée de céleri		Purée pomme de terre
	Pomme de terre vapeur	Garnitures	Julienne de légumes fenouil
	Haricots verts	Choux Bruxelles oignons	Haricots verts
	Pâtes	Haricots verts	Pâtes
	Laitages	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Edam	Pomme de terre vapeur	Laitages
	Fraidou	Purée pomme de terre	Cotentin
	Camembert	Laitages	Pont l'Evêque
	Fromage blanc	Fromage frais ail fines herbes	Yaourt nature
	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
		Camembert	Camembert
	Desserts	Fromage blanc	
	Entremets café ssu	Desserts	Desserts
	Crème au citron ssu	Clémentines	Clafoutis poires ssu
	Poire	Riz au lait ssu	Kiwi
	Purée de fruits	Purée pomme cannelle	Purée de fruits
	Bouillie froment cacao ssu	Pomme	Semoule au lait ssu
	Kiwi	Poire	Poire
	Orange	Orange	Pomme
	Pomme	Kiwi	Orange
	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
Carottes râpées	Salade pomme de terre ciboulette	Pâté de foie	Duo d'hiver agrumes
Macédoine légumes mayo	Potage de légumes	Salade exotique	Salade Esaü
Velouté potiron	Oeufs durs	Potage poireaux p. de terre	Potage de légumes
Oeufs durs	1/2 Pomelos	Oeufs durs	Oeufs durs
Pâté de campagne	Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Pâté de campagne
1/2 Pomelos		Betteraves cuites	1/2 Pomelos
Betteraves cuites			Betteraves cuites
Plats complets	Plats complets	Plats complets	Plats complets
Choucroute	Poêlée de haricots verts à la volaille	Cassiolette poisson légumes	Parmentier de canard
			Salsifis au boeuf
Plats	Plats	Plats	Plats
Goulash de boeuf	Colin sauce citron	Palette de porc	Filet de colin sauce moutarde orange
Pizza au fromage	Boulettes agneau curry	Sauté de dinde aux pruneaux	Escalope de dinde
Steak haché veau jus	Escalope de dinde	Escalope de dinde	Jambon blanc
Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Escalope de dinde	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Coquillettes	Purée de potiron	Haricots coco	Poêlée légumes
Salade verte	Riz pilaf	Carottes braisées	Purée pomme de terre
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Pâtes
Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Haricots verts
		Purée pomme de terre	
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Yaourt nature	Tomme blanche	Bûchette mi-chèvre	Bleu
Gouda	Rondelé aux noix	Fondu président	Camembert
Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
Camembert	Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature
	Camembert	Camembert	
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Purée pommes	Entremets vanille ssu	Purée pomme ananas cannelle	Moelleux cacao ssu
Clémentines	Semoule au lait café ssu	Bouillie froment ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu
Tapioca lait vanille ssu	Orange	Kiwi	Pomme du Verger
Pomme	Purée de fruits	Orange	Purée de fruits
Poire	Pomme	Pomme	Kiwi
Orange	Poire	Poire	Orange
Kiwi	Kiwi		Poire
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	Pain épeautre tranché