



# 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	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	
	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
	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	<b>Plats</b>	Jambon blanc
		Echine de porc moutarde	Steak haché veau jus
	<b>Garnitures</b>	Escalope de volaille	Steak cru
	Riz créole	Jambon blanc	
	Jardinière légumes	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>
	Purée de céleri		Petits pois fermiers
	Pomme de terre vapeur	<b>Garnitures</b>	Purée pomme de terre
	Haricots verts	Choux Bruxelles oignons	Julienne de légumes fenouil
	Pâtes	Haricots verts	Haricots verts
		Pâtes	Pâtes
	<b>Laitages</b>	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Edam	Purée pomme de terre	
	Fraidou	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	Camembert	Fromage frais ail fines herbes	Cotentin
	Fromage blanc	Yaourt nature	Pont l'Evêque
	Yaourt nature	Camembert	Yaourt nature
		Fromage blanc	Fromage blanc
	<b>Desserts</b>		Camembert
	Entremets café ssu	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	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
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
	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
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
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
<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>
Choucroute	Poêlée de haricots verts à la volaille	Cassiolette poisson légumes	Parmentier de canard
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Goulash de boeuf	Filet colin sauce citron	Palette de porc	Salsifis au boeuf
Pizza au fromage	Boulettes agneau curry	Sauté de dinde aux pruneaux	<b>Plats</b>
Steak haché veau jus	Escalope de volaille	Escalope de volaille	Dos de colin sauce moutarde orange
Steak cru	Jambon blanc	Jambon blanc	Escalope de volaille
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Escalope de volaille			Steak cru
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus
Coquillettes	Purée de potiron	Haricots coco	<b>Garnitures</b>
Salade verte	Riz pilaf	Carottes braisées	Poêlée légumes
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Purée pomme de terre
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pâtes
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Haricots verts
Yaourt nature	Tomme blanche	Bûchette mi-chèvre	<b>Laitages</b>
Gouda	Rondelé aux noix	Fondu président	Bleu
Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature	Camembert
Camembert	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
	Camembert	Camembert	Yaourt nature
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Purée pommes	Entremets vanille ssu	Purée pomme ananas	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
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
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