LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

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
Sce aurore : crème, fumet poisson, tomate, oignons

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	**Entrées**	**Entrées**
Chou rouge vinaigrette sse	Haricots verts échalotes sse	Betteraves à l'ail sse
Crème soubise sse	Velouté de lentilles corail sse	Potage de légumes sse
1/2 Pomelos	Oeufs durs	Oeufs durs
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Oeufs durs	Betteraves cuites	
	Taboulé	**Plats**
Plats		Steak haché veau jus sse
Emincé de dinde moutarde à l'ancienne sse	**Plats complets**	Filet lieu sauce aurore sse
Jambon sse	Tortis bolognaise sse	Jambon blanc
Steak haché veau jus		Cuisse poulet rôti
	Plats	
Garnitures	Poulet rôti (cuisse) sse	**Garnitures**
Riz créole sse	Jambon blanc	Petits pois fermiers sse
Purée de céleri sse	Steak haché veau jus	Purée pomme de terre sse
Jardinière légumes		Haricots verts
Pomme de terre vapeur	**Garnitures**	Pâtes
Haricots verts	Carottes sse	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Haricots verts	Julienne de légumes fenouil sse
	Pâtes	
Laitages	Pomme de terre vapeur	**Laitages**
Fromage frais nature		Cotentin
Fromage blanc	**Laitages**	Yaourt nature
Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	
Desserts		**Desserts**
Entremets café ssu	**Desserts**	Clafoutis poires ssu
Crème au citron ssu	Clémentines	Kiwi
Poire	Riz au lait ssu	Purée de fruits
Purée de fruits	Purée pomme cannelle	Semoule au lait ssu
Bouillie froment cacao ssu	Pomme	Poire
Kiwi	Poire	Pomme
Orange	Orange	Orange
Pomme	Kiwi	
		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 sse	Salade pomme de terre, tomate ciboulette sse	Salade exotique sse	Duo d'hiver agrumes sse
Velouté de potiron sse	Potage de légumes sse	Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse
Oeufs durs	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
Plats	**Plats complets**	**Plats complets**	**Plats complets**
Goulash de boeuf sse	Poêlée haricots volaille sse	Cassolette de poisson aux légumes sse	Parmentier de canard sse
Omelette sse			Salsifis au boeuf sse
Steak haché veau jus	**Plats**	**Plats**	**Plats**
Jambon blanc	Filet colin sauce citron sse	Rôti de porc au jus sse	Escalope de dinde
Escalope de dinde	Escalope de dinde	Escalope de dinde	Jambon blanc
Garnitures	Jambon blanc	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Pomme de terre vapeur sse	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	**Garnitures**
Coquillettes sse	**Garnitures**	**Garnitures**	Poêlée légumes
Salade verte	Purée potiron sse	Haricots coco sse	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Riz pilaf	Carottes braisées	Pâtes
Laitages	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Haricots verts
Yaourt nature	Pâtes	Pâtes	**Laitages**
Fromage blanc	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Fromage frais nature
Desserts	**Laitages**	**Laitages**	Fromage blanc
Purée pommes	Rondelé aux noix	Emmental	Yaourt nature
Clémentines	Yaourt nature	Yaourt nature	**Desserts**
Kiwi	Fromage blanc	Fromage blanc	Moelleux cacao ssu
Orange	**Desserts**	**Desserts**	Pomme du Verger
Pomme	Entremets vanille ssu	Purée pomme ananas cannelle	Purée de fruits
Poire	Semoule au lait café ssu	Bouillie froment ssu	Floraline au lait fleur oranger ssu
Tapioca lait vanille ssu	Orange	Kiwi	Kiwi
Suppléments	Purée de fruits	Orange	Orange
Petit pain	Poire	Pomme	Poire
1/2 baguette	Pomme	Poire	**Suppléments**
Baguette	Kiwi	**Suppléments**	Petit pain
Baguette tradition	**Suppléments**	Petit pain	1/2 baguette
Pain blanc	Petit pain	1/2 baguette	Baguette
Pain campagne tranché	1/2 baguette	Baguette	Baguette tradition
Pain céréales tranché	Baguette	Baguette tradition	Pain blanc
Pain complet tranché	Baguette tradition	Pain blanc	Pain campagne tranché
Pain de maïs tranché	Pain blanc	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain épeautre tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché
	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	
	Pain épeautre tranché		