



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 complets	Plats
Emincé de dinde moutarde à l'ancienne sse	Tortis bolognaise sse	Steak haché veau jus sse
Jambon sse		Filet lieu sauce aurore sse
Steak haché veau jus	Plats	Jambon blanc
	Cuisse de poulet rôti sse	Cuisse poulet rôti
Garnitures	Jambon blanc	Steak cru
Riz créole sse	Steak haché veau jus	Garnitures
Purée de céleri sse		Petits pois fermiers sse
Jardinière légumes	Garnitures	Purée pomme de terre sse
Pomme de terre vapeur	Carottes braisées sse	Haricots verts
Haricots verts	Haricots verts	Pâtes
Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Julienne de légumes fenouil sse
Laitages	Laitages	Laitages
Fromage frais nature	Yaourt nature	Cotentin
Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature
Yaourt nature		Fromage blanc
Desserts	Desserts	Desserts
Entremets café ssu	Clémentines	Clafoutis poires ssu
Crème au citron ssu	Riz au lait ssu	Kiwi
Poire	Purée pomme cannelle	Purée de fruits
Purée de fruits	Pomme	Semoule au lait ssu
Bouillie froment cacao ssu	Poire	Poire
Kiwi	Orange	Pomme
Orange	Kiwi	Orange
Pomme		
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, 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
Steak cru	Filet colin sauce citron sse	Rôti de porc au jus sse	Escalope de volaille
Jambon blanc	Escalope de volaille	Escalope de volaille	Jambon blanc
Escalope de volaille	Jambon blanc	Jambon blanc	Steak cru
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Pomme de terre vapeur sse	Purée potiron sse	Haricots coco sse	Poêlée légumes
Coquillettes sse	Riz pilaf	Carottes braisées	Pomme de terre vapeur
Salade verte	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pâtes
Haricots verts	Pâtes	Pâtes	Haricots verts
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Yaourt nature	Rondelé aux noix	Emmental	Fromage frais nature
Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Purée pommes	Entremets vanille ssu	Purée pomme ananas	Moelleux cacao ssu
Clémentines	Semoule au lait café ssu	Bouillie froment ssu	Pomme du Verger
Kiwi	Orange	Kiwi	Purée de fruits
Orange	Purée de fruits	Orange	Floraline au lait fleur oranger ssu
Pomme	Poire	Pomme	Kiwi
Poire	Pomme	Poire	Orange
Tapioca lait vanille ssu	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