



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°6 : 07 FÉVRIER 2022 AU 13 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 21 janvier

Potage dubarry : chou-feur,
crème

Sauce marchand de vin : vin
rouge, champignons

Clafoutis normand : clafoutis
au camembert

Sauce forestière : roux,
champignons, oignon

Sauce bretonne : fumet
poisson, oignons, céleri,

poireaux, champignons

Mitonnée d'hiver : salsifis,
carottes, champignons

Polenta : farine de maïs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Betteraves ciboulette	Carottes râpées	Oeufs durs	Oeufs durs
Potage de céleri	Haricots beurre vinaigrette	Salade pâtes basilic	Salade pâtes basilic
Oeufs durs	Potage de légumes	Velouté potiron	Velouté potiron
Pâté de campagne	Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites
1/2 Pomelos	Pâté de campagne	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	1/2 Pomelos		
Plats complets	Betteraves cuites	Plats	Plats
Coquillettes carbonara		Echine demi-sel	Echine demi-sel
Duo de poisson fondue de poireaux	Plats	Colin pané citron	Colin pané citron
	Poulet sauce marchand de vin	Quiche lorraine	Quiche lorraine
Plats	Omelette	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Estouffade de boeuf	Clafoutis normand	Steak cru	Steak cru
Escalope de volaille	Jambon blanc	Jambon blanc	Jambon blanc
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Escalope de volaille	Escalope de volaille
Steak haché veau jus		Garnitures	Garnitures
	Garnitures	Choux fleurs persillés	Lentilles
Garnitures	Choux fleurs persillés	Pommes de terre boulangères	Mitonnée d'hiver
Navets	Pommes de terre boulangères	Salade verte	Endives braisées
Purée pomme de terre	Salade verte	Purée pomme de terre	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pâtes	Pâtes
Pâtes	Pâtes	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Haricots verts	Haricots verts	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
	Laitages	Laitages	Laitages
Laitages	Cotentin	Yaourt nature	Yaourt nature
Saint Paulin	Cotentin	Rondelé nature	Rondelé nature
Fondu président	Coulommiers	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature	Fromage blanc	Camembert	Camembert
Fromage blanc	Yaourt nature		
Camembert		Desserts	Desserts
	Desserts	Crème pâtissière café ssu	Purée pommes
Desserts	Crème pâtissière café ssu	Pomme du Verger	Bouillie de froment café ssu
Clémentines	Pomme du Verger	Purée de fruits	Kiwi
Semoule au lait ssu	Purée de fruits	Tapioca au lait ssu	Orange
Purée de fruits	Tapioca au lait ssu	Poire	Poire
Orange	Poire	Orange	Pomme
Poire	Orange	Kiwi	
Pomme	Kiwi	Suppléments	Suppléments
Kiwi	Suppléments	Petit pain	Petit pain
	Petit pain	1/2 baguette	1/2 baguette
Suppléments	1/2 baguette	Baguette	Baguette
Petit pain	Baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
1/2 baguette	Baguette tradition	Pain blanc	Pain blanc
Baguette	Pain blanc	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain blanc	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain complet tranché	Pain épeautre tranché		
Pain de maïs tranché			
Pain épeautre tranché			

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Céleri sauce fromage blanc curry	Pâté de campagne	Chou rouge aux raisins	Tartare légumes fromage frais
Macédoine légumes mayo	Taboulé	Salade de perles citron coriandre	Potage de légumes
Potage de légumes	Potage dubarry	Crème de pois cassés	Oeufs durs
1/2 Pomelos	Oeufs durs	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
Betteraves cuites	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Oeufs durs	Betteraves cuites	Pâté de campagne	
Pâté de campagne		Oeufs durs	Plats
	Plats complets		Sauté de porc sauce chasseur
Plats	Parmentier boeuf potiron	Plats	Haché veau échalotes
Boulettes boeuf sauce forestière	Poêlée campagnarde au poulet	Boudin noir	Galette garnie volaille champignons
Rôti de porc sauce au bleu		Emincé dinde estragon	Escalope de volaille
Croque monsieur	Plats	Oeufs durs béchamel	Jambon blanc
Escalope de volaille	Colin sauce bretonne	Jambon blanc	
Jambon blanc	Escalope de volaille	Steak haché veau jus	
Steak haché veau jus	Jambon blanc		Garnitures
	Steak haché veau jus	Garnitures	Carottes persillées
Garnitures	Steak cru	Purée pomme de terre	Pâtes papillons
Haricots verts	Garnitures	Jardinière légumes	Salade verte
Polenta crémeuse	Riz créole	Epinards braisés	Purée pomme de terre
Salade verte	Purée pomme de terre	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur	
Pâtes	Haricots verts	Laitages	Laitages
		Emmental	Brie
Laitages	Laitages	Yaourt nature	Fraidou
Gouda	Fromage frais ail fines herbes	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature	Carré fromager	Camembert	Yaourt nature
Fromage blanc	Fromage blanc		
Camembert	Yaourt nature	Desserts	Desserts
	Desserts	Purée pomme mangue	Far nature ssu
Desserts	Pomme du Verger	Floraline au lait fleur oranger ssu	Pomme du Verger
Moelleux à l'ananas ssu	Entremets vanille ssu	Clémentines	Purée de fruits
Poire	Purée de fruits	Kiwi	Kiwi
Purée de fruits	Kiwi	Orange	Orange
Riz au lait vanillé ssu	Orange	Pomme	Poire
Pomme	Poire	Poire	Semoule au lait ssu
Orange	Pomme		
Kiwi	Tapioca lait cacao ssu	Suppléments	Suppléments
	Suppléments	Petit pain	Petit pain
Suppléments	Petit pain	1/2 baguette	1/2 baguette
Petit pain	1/2 baguette	Baguette	Baguette
1/2 baguette	Baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
Baguette	Baguette tradition	Pain blanc	Pain blanc
Baguette tradition	Pain blanc	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain blanc	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain de maïs tranché
Pain complet tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché
Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché		
Pain épeautre tranché			