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

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	**Entrées**	**Entrées**	**Entrées**
Céleri sauce fromage blanc	Pâté de campagne	Chou rouge aux raisins	Tartare légumes fromage frais ciboulette
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 dinde
Croque monsieur	**Plats**	Oeufs durs béchamel	Jambon blanc
Escalope de dinde	Lieu sauce bretonne	Jambon blanc	
Jambon blanc	Escalope de dinde	Steak haché veau jus	**Garnitures**
Steak haché veau jus	Jambon blanc		Carottes persillées
	Steak haché veau jus	**Garnitures**	Pâtes papillons
Garnitures		Purée pomme de terre	Salade verte
Haricots verts	**Garnitures**	Jardinière légumes	Purée pomme de terre
Polenta crémeuse	Riz créole	Epinards braisés	Pomme de terre vapeur
Salade verte	Purée pomme de terre	Haricots verts	Haricots verts
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pâtes	
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pomme de terre vapeur	**Laitages**
Pâtes	Haricots verts		Brie
		Laitages	Fraidou
Laitages	**Laitages**	Emmental	Fromage blanc
Gouda	Fromage frais ail fines herbes	Yaourt nature	Yaourt nature
Yaourt nature	Carré fromager	Fromage blanc	
Fromage blanc	Fromage blanc	Camembert	**Desserts**
Camembert	Yaourt nature		Far nature ssu
		Desserts	Pomme du Verger
Desserts	**Desserts**	Purée pomme mangue	Purée de fruits
Moelleux à l'ananas coco ssu	Pomme du Verger	Floraline au lait fleur oranger ssu	Kiwi
Poire	Entremets vanille ssu	Clémentines	Orange
Purée de fruits	Purée de fruits	Kiwi	Poire
Riz au lait vanillé ssu	Kiwi	Orange	Semoule au lait ssu
Pomme	Orange	Pomme	
Orange	Poire	Poire	**Suppléments**
Kiwi	Pomme		Petit pain
	Tapioca lait cacao ssu	**Suppléments**	1/2 baguette
Suppléments		Petit pain	Baguette
Petit pain	**Suppléments**	1/2 baguette	Baguette tradition
1/2 baguette	Petit pain	Baguette	Pain blanc
Baguette	1/2 baguette	Baguette tradition	Pain campagne tranché
Baguette tradition	Baguette	Pain blanc	Pain céréales tranché
Pain blanc	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain complet tranché
Pain campagne tranché	Pain blanc	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché
Pain céréales tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché
Pain complet tranché	Pain céréales tranché	Pain de maïs tranché	
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	
Pain épeautre tranché	Pain de maïs tranché		
	Pain épeautre tranché		