



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°39 : 23 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

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 06 septembre**

*Semoule fantaisie : semoule,  
maïs, tomate*

*Potage dubarry : chou-fleur,  
crème*

*Salade exotique : riz, tomate,  
ananas, maïs*

*Salade bicolore : carottes,  
radis râpés*

*Chou-fleur à la grecque :  
Chou-fleur, tomate, oignons*

*Salade parisienne : pomme  
de terre, tomate, jambon,  
cornichon, ciboulette*

*Sauce américaine : crème,  
cognac, oignons*

*Sce orientale : tomate,  
poivrons, cumin, épices*

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Semoule fantaisie	Pomme de terre sauce tartare	Salade bicolore
Macédoine légumes mayo	Potage de légumes	Salade exotique
Potage dubarry	Betteraves cuites	Potage crécy
Carottes râpées	Oeufs durs	Carottes râpées
Oeufs durs	Carottes râpées	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Chou blanc vinaigrette	Oeufs durs
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
Poulet rôti (cuisse)	Omelette	Pâtes carbonara
Croissant jambon	Lieu sauce armoricaine	<b>Plats</b>
Jambon blanc	Steak haché veau jus	Emincé dinde crème poivrons
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Escalope de poulet au jus
	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus
Carottes	Haricots verts	<b>Garnitures</b>
Purée pomme de terre	Courgettes	Purée de brocolis
Salade verte	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Epinards béchamel
Haricots verts	Pâtes	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Riz créole	Purée pomme de terre
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Haricots verts
Brie	Fromage frais ail fines herbes	<b>Laitages</b>
Pavé 1/2 sel	Carré fromager	Edam
Yaourt nature	Fromage blanc	Rondelé nature
Fromage blanc	Yaourt nature	Yaourt nature
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Fromage blanc
Purée pomme mûre	Poire	Camembert
Pomme	Tapioca au lait ssu	<b>Desserts</b>
Riz au lait ssu	Purée de fruits	Crème pâtissière framboise ssu
Pêche	Pêche	Pomme entière four cannelle ssu
Nectarine	Nectarine	Purée de fruits
Abricots	Pomme	Floraline au cacao ssu
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Pomme
Petit pain	Petit pain	Pêche
1/2 baguette	1/2 baguette	Nectarine
Baguette	Baguette	<b>Suppléments</b>
Baguette tradition	Baguette tradition	Petit pain
Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	1/2 baguette
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Baguette
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Baguette tradition
Pain complet tranché	Pain complet tranché	Boule blanche tranchée
		Pain campagne tranché
		Pain céréales tranché
		Pain complet tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Pâté de campagne	Chou-fleur à la grecque	Salade lentilles échalotes	Tomate vinaigrette olives
Potage de légumes	Potage poireaux p. de terre	Potage de légumes	Potage courgettes
Betteraves cuites	Oeufs durs	Carottes râpées	Betteraves cuites
Oeufs durs	Carottes râpées	Oeufs durs	Oeufs durs
Salade de perles citron coriandre	Betteraves cuites	Betteraves ciboulette	Carottes râpées
<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats complets</b>
Parmentier boeuf potiron	Paëlla de poisson	Rôti porc au jus	Raviolis boeuf sauce tomate
Salade parisienne (froid)	<b>Plats</b>	Tarte au fromage	<b>Plats</b>
<b>Plats</b>	Clafoutis d'automne	Escalope de poulet au jus	Blanquette de poisson
Filet poulet curry	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc	Escalope de poulet au jus
Escalope de poulet au jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Jambon blanc	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	Ratatouille	Quenelle de volaille sauce chasseur
<b>Garnitures</b>	Poêlée légumes	Coquillettes	<b>Garnitures</b>
Navets	Pâtes	Salade verte	Julienne de légumes
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pâtes	Riz créole
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Haricots verts	Haricots verts
Purée pomme de terre	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Haricots verts	Haricots coco	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Purée pomme de terre
Coulommiers	Yaourt nature	Fondu président	<b>Laitages</b>
Petit fromage frais nature	Vache qui rit	Camembert	Mimolette
Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc	Petit fromage aux noix
Fromage blanc	Camembert	Yaourt nature	Yaourt nature
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Fromage blanc
Moelleux citron ssu	Entremets café ssu	Purée pomme ananas cannelle	Camembert
Prunes	Fromage blanc coulis fraise ssu	Entremets vanille ssu	<b>Desserts</b>
Purée de fruits	Purée de fruits	Tapioca au lait ssu	Fondant cacao café ssu
Bouillie froment ssu	Riz au lait ssu	Nectarine	Pomme
Nectarine	Pêche	Pêche	Purée de fruits
Pêche	Pomme	Pomme	Bouillie froment cacao ssu
Pomme	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Nectarine
<b>Suppléments</b>	Petit pain	Petit pain	Pêche
Petit pain	1/2 baguette	1/2 baguette	<b>Suppléments</b>
1/2 baguette	Baguette	Baguette	Petit pain
Baguette	Baguette tradition	Baguette tradition	1/2 baguette
Baguette tradition	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	Baguette
Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Baguette tradition
Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Boule blanche tranchée
Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché	Pain campagne tranché
Pain complet tranché			Pain céréales tranché
			Pain complet tranché