



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°1 : 30 DÉCEMBRE 2024 AU 05 JANVIER 2025

CLIENT

Légende

Menu A recommandé

Menu B recommandé

Menu C (soir) recommandé

Équilibré par la diététicienne

Pour toutes questions

02.51.05.38.20

A RETOURNER A VOTRE
LIVREUR AVANT LE

Vendredi 13 décembre

Mardi 31 décembre : Menu C
: menu du soir du réveillon
Mercredi 01 janvier : Menu A
et B menu du Nouvel An

Salade pastourielle : pâte,
tomate, poivron

Salade vitaminée : carotte,
chou chinois, vinaigrette à
l'orange

Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec
Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec
Salade vitaminée : carotte,
chou chinois, vinaigrette à
l'orange

Salade soisson : haricots
blancs, tomate, poivron,
paprika

Bœuf façon Baeckoffe: P. de
terre en lamelles, oignons,
bœuf égréné

Sce grand-mère : crème,
lardons, champignons,
oignons

Sauce bordelaise : vin rouge,
échalotes et oignons
Charcutière : moutarde,
tomate, cornichon

Sauce madère : base de
braisage, roux, madère

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Entrées	Entrées	Entrées
Salade lentilles échalotes	Macédoine légumes mayo	Terrine de lapin et confit d'oignons
Betteraves cuites	Semoule fantaisie	Terrine de saumon sauce crème ciboulette
Potage de légumes	Velouté au panais et épices	Potage de légumes
Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Oeufs durs
Plats complets	Plats complets	Plats complets
Parmentier de poisson	Cassolette au saumon crème poireau et carotte	Chou-fleur à la volaille
Plats	Plats	Plats
Emincé dinde sc gd-mère	Paupiette veau sauce bordelaise	Filet mignon de porc sauce forestière
Crêpe au jambon fromage	Sauté porc charcutière	Filet de limande beurre à l'orange
Jambon blanc	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Jambon blanc
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
Garnitures	Garnitures	Garnitures
Haricots beurre	Pâtes tortis	Rosti de légumes
Endives braisées	Navets	Riz pilaf oignons
Pâtes tortis	Haricots verts	Haricots verts
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Laitages	Laitages	Laitages
Fraidou	Yaourt nature	Purée pomme de terre
Coulommiers	Rondelé nature	Tomme grise
Yaourt nature	Fromage blanc	Saint Nectaire
Fromage blanc	Camembert	Yaourt nature
Desserts	Desserts	Fromage blanc
Entremets café ssu	Purée pomme vanille	Camembert
Kiwi	Panna cotta ssu	Desserts
Purée de fruits	Bouillie de froment café ssu	Mille-feuille
Tapioca au lait ssu	Pomme	Semoule au lait ssu
Pomme	Poire	Clémentines
Poire	Orange	Poire
Orange	Kiwi	Pomme
Suppléments	Suppléments	Kiwi
Petit pain	Petit pain	Orange
1/2 baguette	1/2 baguette	Suppléments
Baguette	Baguette	Petit pain
Baguette tradition	Baguette tradition	1/2 baguette
Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	Baguette
		Baguette tradition
		Boule blanche tranchée
		Pain campagne tranché
		Pain céréales tranché
		Pain complet tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Pomme de terre au museau	Carottes cuites agrumes	Chou-fleur vinaigrette	Betteraves à l'orange ciboulette
Poireaux V	Salade pastourelle	Potage de légumes	Salade riz surimi
Potage potiron	Potage poireaux p. de terre	Betteraves cuites	Potage paysanne
Oeufs durs	Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs
Betteraves cuites	Oeufs durs		
Plats complets	Plats	Plats complets	Plats complets
Coquillettes à la parisienne	Blanquette de poisson	Boeuf Baeckoffe	Céleri volaille et pomme de terre
	Jambon braisé sc madère		Raviolis boeuf sauce tomate
Plats	Clafoutis chèvre	Plats	
Omelette	Escalope de poulet au jus	Poulet paprika	Plats
Jambon blanc	Jambon blanc	Colin pané	Palette de porc aux oignons
Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc
		Jambon blanc	Steak haché veau jus
		Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus
Garnitures	Garnitures	Garnitures	Garnitures
Poêlée légumes	Riz créole	Petits pois	Purée potiron
Boulgour	Chou vert braisé	Julienne de légumes	Pâtes
Purée pomme de terre	Epinards à la crème	Pâtes	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
Haricots verts	Pâtes	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Haricots verts	
	Purée pomme de terre		
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Fromage frais ail fines herbes	Brie	Pavé 1/2 sel	Fromage frais sel Guérande
Gouda	Fondu président	Yaourt nature	Emmental
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature	Yaourt nature	Camembert	Camembert
Camembert			Yaourt nature
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Pomme	Purée pommes	Crème pâtissière café ssu	Moelleux vanille ssu
Fromage blanc myrtille	Poire	Fromage blanc nature	Orange
Purée de fruits	Pomme	Pomme	Purée de fruits
Riz au lait ssu	Kiwi	Purée de fruits	Floraline au lait fleur orange ssu
Poire	Orange	Tapioca lait cacao ssu	Poire
Orange	Bouillie froment vanillée ssu	Poire	Pomme
Kiwi		Kiwi	Kiwi
		Orange	
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
Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
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