



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°2 : 06 JANVIER 2025 AU 12 JANVIER 2025

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 20 décembre

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

Salade fantaisie : céleri,
pomme, ananas, raisin sec
Salade Marco polo : pâte,
poivron, surimi

Crème soubise : crème,
oignons

Salade tourangelle : pomme
de terre, échalotes,
flageolets, haricots verts

Sauce chasseur : carotte,
oignons, champignons

Bordelaise : vin rouge,
échalotes et oignons
Frittata : omelette

Mitonnée d'hiver : salsifis,
carottes, champignons
Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Chou rouge vinaigrette cassis	Salade vitaminée	Betteraves cuites
	Haricots verts V	Salade pâtes basilic	Taboulé
	Potage de légumes	Velouté de lentilles corail	Potage de légumes
	Carottes râpées	Oeufs durs	Carottes râpées
	Oeufs durs	Betteraves cuites	Oeufs durs
	Betteraves cuites		
	Plats complets	Plats complets	Plats
	Risotto de poisson	Hachis parmentier	Boulettes agneau curry
			Poulet sauce estragon
	Plats	Plats	Tarte aux poireaux
	Emincé de dinde chasseur	Frittata aux champignons	Escalope de poulet au jus
	Rognons de boeuf sauce bordelaise	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc
	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus
	Jambon blanc	Steak haché veau jus	
	Steak haché veau jus	Garnitures	Garnitures
		Petits pois	Pâtes tortis
	Garnitures	Mitonnée d'hiver	Poêlée légumes
	Carottes	Haricots verts	Salade verte
	Pommes de terre boulangères	Pâtes	Pomme de terre vapeur
	Haricots verts	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
	Pâtes	Purée pomme de terre	Haricots verts
	Purée pomme de terre	Laitages	Laitages
		Petit moulu nature	Camembert
	Laitages	Yaourt nature	Fraidou
	Fondu président	Fromage blanc	Fromage blanc
	Edam	Camembert	Yaourt nature
	Camembert		
	Yaourt nature	Desserts	Desserts
	Fromage blanc	Entremets vanille ssu	Poire
		Riz au lait ssu	Purée pommes
	Desserts	Pomme	Bouillie froment cacao ssu
	Bouillie froment oranger ssu	Purée de fruits	Kiwi
	Clémentines	Poire	Orange
	Purée de fruits	Orange	Pomme
	Semoule au lait ssu	Kiwi	
	Orange		Suppléments
	Poire	Suppléments	Petit pain
	Pomme	Petit pain	1/2 baguette
	Kiwi	1/2 baguette	Baguette
		Baguette	Baguette tradition
	Suppléments	Baguette tradition	Boule blanche tranchée
	Petit pain	Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché
	1/2 baguette		Pain céréales tranché
	Baguette		Pain complet tranché
	Baguette tradition		
	Boule blanche tranchée		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Carottes râpées	Salade pomme de terre échalotes	Salade fantaisie	Radis blanc rémoulade
Potage poireaux p. de terre	Oeufs durs	Crème soubise	Salade tourangelles
Betteraves cuites	Potage de légumes	Betteraves cuites	Potage de légumes
Oeufs durs	Betteraves cuites	Carottes râpées	Carottes râpées
	Carottes râpées	Oeufs durs	Betteraves cuites
Plats complets	Plats complets	Plats complets	Plats
Potée au jambonneau	Curry de lentilles et riz	Gratin poisson légumes	Poulet rôti (cuisse)
Haricots verts volaille			Filet de lieu sauce échalotes citron
Plats	Plats	Plats	Croque monsieur
Boeuf mode	Filet lieu sauce citron	Saucisse de Toulouse	Jambon blanc
Escalope de poulet au jus	Cake bleu dés poire	Omelette	Steak haché veau jus
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	Garnitures
Purée pomme de terre	Chou-fleur et romanesco	Haricots coco	Pomme de terre rissolées
Haricots verts	Salade verte	Epinards béchamel	Carottes au cumin
Pâtes	Haricots verts	Haricots verts	Salade verte
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Haricots verts
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes
	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre
Laitages	Laitages	Laitages	Laitages
Yaourt nature	Gouda	Petit fromage aux noix	Emmental
Fromage frais ail fines herbes	Rondelé nature	Yaourt nature	Camembert
Fromage blanc	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
Camembert	Fromage blanc	Camembert	Yaourt nature
	Camembert		
Desserts	Desserts	Desserts	Desserts
Moelleux citron ssu	Clémentines	Kiwi	Fondant pommes chocolat ssu
Tapioca lait vanille ssu	Purée pomme ananas cannelle	Semoule au lait ssu	Pomme
Kiwi	Floraline au lait café ssu	Purée de fruits	Purée de fruits
Purée de fruits	Kiwi	Pomme	Riz au lait ssu
Poire	Orange	Poire	Poire
Pomme	Poire	Orange	Orange
Orange	Pomme		Kiwi
		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 céréales tranché
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché	Pain complet tranché		