



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°3 : 13 JANVIER 2025 AU 19 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 27 décembre**

*Coquillettes des incas :  
coquille, maïs, carottes  
Salade coleslaw : émincé  
chou blanc carotte mayo  
Salade antillaise : riz, ananas,  
poivrons  
Semoule fantaisie : semoule,  
maïs, tomate*

*Sce angevine : crème, oseille,  
champignons, oignons  
Sauce marchand de vin : vin  
rouge, champignons  
Sauce normande : crème,  
champignons, oignons  
Clafoutis normand : clafoutis  
au camembert*

*Légumes du pot : p.de terre,  
chou, navet, carotte, poireau*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Salade colorée	Macédoine légumes mayo	Coquillettes des incas
	Potage potiron	Salade de lentilles	Potage poireaux p. de terre
	Carottes râpées	Potage de légumes	Carottes râpées
	Salade antillaise	Carottes râpées	Oeufs durs
	Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
	Lasagnes bolognaise	Boudin noir	Escalope viennoise
	Poêlée campagnarde lardons	Oeufs brouillés fines herbes	Quenelles brochet sauce crustacés
		Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus
	<b>Plats</b>	Jambon blanc	Jambon blanc
	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
	Jambon blanc		
	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
	Sauté dinde à la crème	Purée pomme de terre	Haricots beurre
		Fondue de poireaux	Riz pilaf
	<b>Garnitures</b>	Haricots verts	Julienne de légumes fenouil
	Haricots verts	Pâtes	Pâtes
	Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Carottes, chou-fleur, curcuma	Purée pomme de terre
	Purée pomme de terre		
	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
	Yaourt nature	Edam	Fraidou
	Pavé 1/2 sel	Fondu président	Yaourt nature
	Fromage blanc	Camembert	Fromage blanc
	Camembert	Fromage blanc	Camembert
		Yaourt nature	
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Purée pomme 4 épices	Clémentines	Purée pommes
	Tapioca lait café ssu	Crème pâtissière vanille ssu	Kiwi
	Poire	Purée de fruits	Bouillie froment ssu
	Pomme	Riz au lait fleur oranger ssu	Poire
	Orange	Pomme	Pomme
	Kiwi	Poire	Orange
		Orange	
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
	Petit pain	Kiwi	Petit pain
	1/2 baguette		1/2 baguette
	Baguette	<b>Suppléments</b>	Baguette
	Baguette tradition	Petit pain	Baguette tradition
	Boule blanche tranchée	1/2 baguette	Boule blanche tranchée
		Baguette	Pain campagne tranché
		Baguette tradition	Pain céréales tranché
		Boule blanche tranchée	Pain complet tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Carottes râpées à l'orange	Galantine volaille	Semoule fantaisie	Rillettes
Potage de légumes	Potage à l'oseille	Potage de légumes	Potage crécy
Oeufs durs	Oeufs durs	Betteraves cuites	Betteraves cuites
Betteraves fromage frais	Carottes râpées	Oeufs durs	Oeufs durs
	Betteraves cuites	Carottes râpées	Carottes râpées
	Pomme de terre sauce tartare	Haricots verts échalotes	Duo d'hiver agrumes
<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>
Choucroute	Blettes au boeuf	Emincé de dinde moutarde à l'ancienne	Filet lieu sauce normande
<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Quiche lorraine	Clafoutis normand
Poulet sauce marchand de vin	Lieu sauce ciboulette	Omelette	Escalope de poulet au jus
Croisillons aux champignons	Jambon sauce porto	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc
Jambon blanc	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus
Steak haché veau jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus	
Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Chou-fleur	Légumes du pot
Salade verte	Riz créole	Salade verte	Endives braisées
Haricots verts	Pâtes	Haricots verts	Haricots verts
Pâtes	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
Purée pomme de terre	Purée potiron	Farfalles aux champignons	Purée pomme de terre
			Purée pois cassés
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Fromage frais ail fines herbes	Yaourt nature	Brie	Rondelé nature
Emmental	Camembert	Petit fromage frais nature	Edam
Camembert	Fromage blanc	Yaourt nature	Camembert
Fromage blanc		Fromage blanc	Fromage blanc
Yaourt nature			Yaourt nature
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Far nature ssu	Purée pomme myrtille	Entremets vanille ssu	Moelleux cannelle ssu
Pomme entière four cannelle ssu	Fromage blanc coulis mangue	Orange	Floraline lait ssu
Purée de fruits	Bouillie froment vanillée ssu	Kiwi	Pomme du Verger
Semoule au lait café ssu	Poire	Purée de fruits	Purée de fruits
Pomme	Pomme	Tapioca lait cacao ssu	Poire
Poire	Orange	Pomme	Orange
Orange	Kiwi	Poire	Kiwi
Kiwi	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
<b>Suppléments</b>	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		Pain de maïs tranché	
Pain de maïs tranché			