



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°4 : 20 JANVIER 2025 AU 26 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 03 janvier

Salade coleslaw : carotte et  
chou blanc râpée,  
mayonnaise

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

Salade pastourèle : pâte,  
tomate, poivron

Salade champêtre : chou  
rouge, lardons, noix

Sauce piquante : tomate,  
cornichon, estragon

Sauce normande : crème,  
champignons, oignons

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
Salade coleslaw	Betteraves cuites	Céleri sauce citron aneth
Taboulé	Velouté champignons	Salade parisienne
Potage de légumes	Carottes râpées	Potage de légumes
Betteraves cuites	Oeufs durs	Carottes râpées
Oeufs durs		Oeufs durs
	<b>Plats complets</b>	Betteraves cuites
<b>Plats</b>	Parmentier boeuf potiron	
Rôti de porc aux oignons		<b>Plats</b>
Poulet paprika	<b>Plats</b>	Sauté dinde champignons
Tarte aux légumes	Filet lieu sauce citron	Lieu sauce aneth
Jambon blanc	Jambon braisé	Escalope de poulet au jus
Steak haché veau jus	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus
<b>Garnitures</b>		
Lentilles	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
Haricots verts	Jardinière légumes	Riz créole
Salade verte	Coquillettes	Carottes
Pomme de terre vapeur	Haricots verts	Epinards béchamel
Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur	Pâtes
Pâtes	Purée pomme de terre	Pomme de terre vapeur
		Purée pomme de terre
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	Haricots verts
Yaourt nature	Fondu président	
Mimolette	Coulommiers	<b>Laitages</b>
Fromage blanc	Fromage blanc	Fromage frais ail fines herbes
Camembert	Yaourt nature	Gouda
		Fromage blanc
<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	Camembert
Purée pomme agrumes	Semoule au lait ssu	Yaourt nature
Riz au lait vanillé ssu	Clémentines	
Kiwi	Purée de fruits	<b>Desserts</b>
Pomme	Bouillie froment cacao ssu	Entremets vanille ssu
Poire	Orange	Tapioca au lait ssu
Orange	Kiwi	Orange
	Poire	Purée de fruits
<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	Kiwi
Petit pain	Petit pain	Poire
1/2 baguette	1/2 baguette	Pomme
Baguette	Baguette	
Baguette tradition	Baguette tradition	<b>Suppléments</b>
Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée	Petit pain
		1/2 baguette
		Baguette
		Baguette tradition
		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>
Macédoine légumes mayo	Salade pastourelle	Crêpe au fromage	Carotte cuite, coeurs de palmiers, coriandre
Velouté de lentilles corail	Potage de légumes	Radis blanc rémoulade	Potage de légumes
Carottes râpées	Oeufs durs	Potage crécy	Betteraves cuites
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs	Oeufs durs
Oeufs durs	Carottes râpées	Carottes râpées	Carottes râpées
		Betteraves cuites	
<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>		<b>Plats</b>
Chou-fleur parisienne	Filet lieu sc crevettes	<b>Plats</b>	Goulash de boeuf
	Quenelles veau sc normande	Poulet rôti (cuisse)	Filet de poulet sauce au poivre
<b>Plats</b>	Croissant jambon fromage	Omelette	
Boulettes boeuf sc piquante	Escalope de poulet au jus	Jambon blanc	Saumonette sauce grenobloise
Emincé poulet au jus	Jambon blanc	Steak haché veau jus	Jambon blanc
Jambon blanc	Steak haché veau jus		Steak haché veau jus
Steak haché veau jus		<b>Garnitures</b>	
<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>	Petits pois	<b>Garnitures</b>
Purée pomme de terre	Fondue poireaux carottes	Pommes de terre boulangères	Pâtes papillons
Navets crème au curry	Riz créole	Pâtes	Purée de céleri
Pomme de terre vapeur	Salade verte	Pomme de terre vapeur	Poêlée légumes
Haricots verts	Haricots verts	Purée pomme de terre	Haricots verts
Pâtes	Pâtes	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur		
<b>Laitages</b>	Purée pomme de terre	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Tomme blanche		Yaourt nature	Petit fromage aux noix
Yaourt nature	<b>Laitages</b>	Emmental	Carré fromager
Fromage blanc	Pavé 1/2 sel	Fromage blanc	Fromage blanc
Camembert	Brie	Camembert	Yaourt nature
	Fromage blanc		
<b>Desserts</b>	Yaourt nature	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
Marbré cacao ssu		Pomme	Clafoutis nature ssu
Kiwi	<b>Desserts</b>	Entremets café ssu	Semoule au lait café ssu
Purée de fruits	Crème pâtissière amande ssu	Purée de fruits	Orange
Riz au lait ssu	Purée pommes	Tapioca lait fleur oranger ssu	Purée de fruits
Orange	Poire	Poire	Pomme
Pomme	Floraline lait vanille ssu	Orange	Poire
Poire	Orange	Kiwi	Kiwi
	Pomme		
<b>Suppléments</b>	Kiwi	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
Petit pain		Petit pain	Petit pain
1/2 baguette	<b>Suppléments</b>	1/2 baguette	1/2 baguette
Baguette	Petit pain	Baguette	Baguette
Baguette tradition	1/2 baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
Boule blanche tranchée	Baguette	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Pain campagne tranché	Baguette tradition	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché	Boule blanche tranchée	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Pain complet tranché	Pain campagne tranché	Pain complet tranché	Pain complet tranché
	Pain céréales tranché		
	Pain complet tranché		