



# LES BONS PETITS PLATS

## MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre

SEMAINE N°6 : 03 FÉVRIER 2025 AU 09 FÉVRIER 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 17 janvier

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 tourangelles : 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
	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
	Chou rouge vinaigrette cassis	Salade vitaminée	Betteraves cuites
	Potage de légumes	Salade pâtes basilic	Taboulé
	Carottes râpées	Velouté de lentilles corail	Potage de légumes
	Oeufs durs	Oeufs durs	Carottes râpées
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs
	Haricots verts échalotes		
	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
	Risotto de poisson	Hachis parmentier	Boulettes agneau curry
			Poulet sauce estragon
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	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	<b>Garnitures</b>	<b>Garnitures</b>
		Petits pois	Pâtes tortis
	<b>Garnitures</b>	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	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
		Petit moulu nature	Camembert
	<b>Laitages</b>	Yaourt nature	Fraidou
	Fondu président	Fromage blanc	Fromage blanc
	Edam	Camembert	Yaourt nature
	Camembert		
	Yaourt nature	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
	Fromage blanc	Entremets vanille ssu	Poire
		Riz au lait ssu	Purée pommes
	<b>Desserts</b>	Pomme	Bouillie froment cacao ssu
	Bouillie froment oranger ssu	Purée de fruits	Kiwi
	Kiwi	Poire	Orange
	Purée de fruits	Orange	Pomme
	Semoule au lait ssu	Kiwi	
	Orange	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
	Poire	Petit pain	Petit pain
	Pomme	1/2 baguette	1/2 baguette
		Baguette	Baguette
	<b>Suppléments</b>	Baguette tradition	Baguette tradition
	Petit pain	Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
	1/2 baguette		Pain campagne tranché
	Baguette		Pain céréales tranché
	Baguette tradition		Pain complet tranché
	Boule blanche tranchée		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>	<b>Entrées</b>
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
<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats complets</b>	<b>Plats</b>
Potée au jambonneau	Curry de lentilles et riz	Gratin poisson légumes	Poulet rôti (cuisse)
Haricots verts volaille			Crêpe au jambon fromage
	<b>Plats</b>	<b>Plats</b>	Filet de lieu sauce échalotes citron
<b>Plats</b>	Filet lieu sauce citron	Saucisse de Toulouse	Jambon blanc
Boeuf mode	Cake bleu dés poire	Omelette	Steak haché veau jus
Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	
Jambon blanc	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>	<b>Garnitures</b>	Pomme de terre rissolées
Purée pomme de terre	Chou-fleur et romanesco	Haricots coco	Carottes au cumin
Haricots verts	Salade verte	Epinards béchamel	Salade verte
Pâtes	Haricots verts	Haricots verts	Haricots verts
Pomme de terre vapeur	Pâtes	Pâtes	Pâtes
	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Purée pomme de terre
	Purée pomme de terre	Purée pomme de terre	
<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>	<b>Laitages</b>
Mimolette	Gouda	Petit fromage aux noix	Cantal
Yaourt nature	Rondelé nature	Yaourt nature	Camembert
Fromage frais ail fines herbes	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage blanc
Fromage blanc	Fromage blanc	Camembert	Yaourt nature
Camembert	Camembert		
	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>	<b>Desserts</b>
<b>Desserts</b>	Orange	Kiwi	Fondant pommes chocolat ssu
Clafoutis aux pommes ssu	Purée pomme ananas cannelle	Semoule au lait ssu	Pomme
Tapioca lait vanille ssu	Floraline au lait café ssu	Purée de fruits	Purée de fruits
Kiwi	Kiwi	Pomme	Riz au lait ssu
Purée de fruits	Poire	Poire	Poire
Poire	Pomme	Orange	Orange
Pomme			Kiwi
Orange			
	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>	<b>Suppléments</b>
<b>Suppléments</b>	Petit pain	Petit pain	Petit pain
Petit pain	Poire	1/2 baguette	1/2 baguette
1/2 baguette	Pomme	Baguette	Baguette
Baguette		Baguette tradition	Baguette tradition
Baguette tradition		Boule blanche tranchée	Boule blanche tranchée
Boule blanche tranchée		Pain campagne tranché	Pain céréales tranché
Pain campagne tranché		Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
Pain céréales tranché		Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain complet tranché			