

Menus "régimes" pour la semaine du 6 au 12 août 2018



NOM :

REGIME :

	LUNDI	Qté	MARDI	Qté	MERCREDI	Qté	JEUDI	Qté	VENDREDI	Qté	SAMEDI	Qté	DIMANCHE	Qté
POTAGE	POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE	
ENTREES														
Hypocalorique	Betteraves		Salade fraîcheur*		Salade de riz niçoise		Melon		Carottes râpées		Champignons à la grecque		Salade de pépinettes aux légumes	
Sans sel	Betteraves		Salade fraîcheur*		Riz, tomates, concombres		Melon		Carottes râpées		Pamplemousse		Salade de pépinettes aux légumes	
Sans sel et sans sucre	Betteraves		Salade fraîcheur*		Riz, tomates, concombres		Melon		Carottes râpées		Pamplemousse		Salade de pépinettes aux légumes	
Diabétique	Betteraves		Salade fraîcheur*		Salade de riz niçoise		Melon		Carottes râpées		Champignons à la grecque		Salade de pépinettes aux légumes	
Options	<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>		<i>Carottes râpées</i>	
	<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>		<i>Oeufs mayo</i>	
	<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>		<i>Tomates</i>	
PLATS PROTIDIQUES														
Hypocalorique	Escalope de volaille, sauce napolitaine		Côte de porc au jus		Steak haché de veau, sauce forestière		Aiguillette de volaille		Poisson à la crème		Jambon à l'os (froid)		Langue de bœuf, sauce piquante	
Sans sel	Escalope de volaille, sauce napolitaine		Côte de porc au jus		Steak haché, sauce forestière		Aiguillette de volaille		Poisson à la crème		Jambon à l'os (froid)		Langue de bœuf, sauce piquante	
Sans sel et sans sucre	Escalope de volaille, sauce napolitaine		Côte de porc au jus		Steak haché, sauce forestière		Aiguillette de volaille		Poisson à la crème		Jambon à l'os (froid)		Langue de bœuf, sauce piquante	
Diabétique	Escalope de volaille, sauce napolitaine		Côte de porc au jus		Steak haché de veau, sauce forestière		Aiguillette de volaille		Poisson à la crème		Jambon à l'os (froid)		Langue de bœuf, sauce piquante	
Options	<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>		<i>Filet de poulet au jus</i>	
	<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>		<i>Poisson poché</i>	
	<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>		<i>Jambon blanc</i>	
	<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>		<i>Steak haché</i>	
LEGUMES														
Hypocalorique	Ratatouille		Chou fleur		Haricots verts		Légumes couscous		Epinards		Poêlée de courgettes		Haricots beurre	
Sans sel	Coquillettes		Chou fleur		Haricots verts		Semoule		Purée		Poêlée de courgettes		Haricots beurre	
Sans sel et sans sucre	Coquillettes		Chou fleur		Haricots verts		Semoule		Purée		Poêlée de courgettes		Haricots beurre	
Diabétique	Ratatouille+ coquillettes		Chou fleur+ purée		Haricots verts+ pommes vapeur		Légumes couscous+ semoule		Epinards+ purée		Poêlée de courgettes+ pommes noisettes		Haricots beurre+ pommes grenailles	
Options	<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>		<i>Haricots verts</i>	
	<i>Purée</i>		<i>Purée</i>		<i>Purée</i>		<i>Purée</i>		<i>Purée</i>		<i>Purée</i>		<i>Purée</i>	
	<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>		<i>Pommes vapeur</i>	
	<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>		<i>Pâtes</i>	
FROMAGE														
Hypocalorique	Fromage allégé		Petit suisse nature		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Camembert		Petit suisse sucré		Yaourt aromatisé		Pont l'Evêque		Tome grise		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Camembert		Petit suisse nature		Yaourt 0%		Pont l'Evêque		Tome grise		Fromage		Fromage	
Diabétique	Camembert		Petit suisse nature		Yaourt 0%		Pont l'Evêque		Tome grise		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Fruit		Mousse au chocolat		Muffin framboise, crème anglaise		Fromage blanc sucré		Salade de fruits		Tarte bourdaloue aux poires		Verrine panacotta mangue	
Autres régimes	Fruit		Entremet chocolat sans sucre		Fruit sirop allégé		Fromage blanc 0%		Salade de fruits		Poire sirop allégé		Compote sans sucre	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT