

Menus "régimes" pour la semaine du 08 au 14 octobre 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		Carottes râpées au jus d'agrumes		Tomate, miettes de thon		Salade de haricots verts, tomates, persil		Œuf dur		Macédoine		Poireaux vinaigrette	
Sans sel	Betteraves		Carottes râpées au jus d'agrumes		Tomates		Salade de haricots verts, tomates, persil		Pamplemousse		Macédoine		Poireaux vinaigrette	
Sans sel et sans sucre	Betteraves		Carottes râpées au jus d'agrumes		Tomates		Salade de haricots verts, tomates, persil		Pamplemousse		Macédoine		Poireaux vinaigrette	
Diabétique	Betteraves		Carottes râpées au jus d'agrumes		Tomate, miettes de thon		Salade de haricots verts, tomates, persil		Œuf dur		Macédoine		Poireaux vinaigrette	
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	Poulet rôti, thym, citron		Steak de lieu, crème de cidre		Côte de porc au jus		Mijoté de bœuf, pois chiches et carottes		Steak de colin en crumble d'épices		Râble de lapin		Brochette mixed grilled	
Sans sel	Poulet rôti, thym, citron		Steak de lieu, crème de cidre		Côte de porc au jus		Mijoté de bœuf, pois chiches et carottes		Steak de colin en crumble d'épices		Râble de lapin		Brochette mixed grilled	
Sans sel et sans sucre	Poulet rôti, thym, citron		Steak de lieu, crème de cidre		Côte de porc au jus		Mijoté de bœuf, pois chiches et carottes		Steak de colin en crumble d'épices		Râble de lapin		Brochette mixed grilled	
Diabétique	Poulet rôti, thym, citron		Steak de lieu, crème de cidre		Côte de porc au jus		Mijoté de bœuf, pois chiches et carottes		Steak de colin en crumble d'épices		Râble de lapin		Brochette mixed grilled	
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	Poêlée campagnarde		Poireaux à la crème		Printanière de légumes		Carottes rondelles		Brocolis		Choucroute de petits légumes		Haricots verts	
Sans sel	Poêlée campagnarde		Pommes vapeur		Printanière de légumes		Purée de pommes de terre, huile d'olive et persil		Brocolis		Pommes vapeur		Haricots verts	
Sans sel et sans sucre	Poêlée campagnarde		Pommes vapeur		Printanière de légumes		Purée de pommes de terre, huile d'olive et persil		Brocolis		Pommes vapeur		Haricots verts	
Diabétique	Poêlée campagnarde+ pommes rissolées		Poireaux à la crème+ pommes vapeur		Printanière de légumes+ pâtes		Purée de pommes de terre, huile d'olive et persil+ carottes		Brocolis+ riz		Choucroute de petits légumes+ pommes vapeur		Haricots verts+ potatoes	
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		Suisse nature		Fromage allégé		Suisse nature		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Saint Paulin		Suisse aromatisé		Tome grise		Suisse sucré		Rondelé		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Saint Paulin		Suisse nature		Tome grise		Suisse nature		Rondelé		Fromage		Fromage	
Diabétique	Saint Paulin		Suisse nature		Tome grise		Suisse nature		Rondelé		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Gâteau de riz rhum raisin		Fruit		Crème catalane au citron "maison"		Cake chocolat et courgettes		Compote pomme, ananas		Fruit		Tarte alsacienne	
Autres régimes	Riz au lait sans sucre		Fruit		Entremets vanille sans sucre		Fruit sirop allégé		Compote sans sucre		Fruit		Entremets fruits rouges sans sucre	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT