

Menus "régimes" pour la semaine du 15 au 21 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	Choux fleurs		Carottes, céleri		Betteraves		Salade d'ananas au thon		Taboulé		Salade de pois chiches, miettes de poisson blanc		Bouquets	
Sans sel	Choux fleurs		Carottes, céleri		Betteraves		Ananas, tomates et concombres		Semoule, tomate et concombres		Salade de pois chiches, miettes de poisson blanc		Bouquets	
Sans sel et sans sucre	Choux fleurs		Carottes, céleri		Betteraves		Ananas, tomates et concombres		Semoule, tomate et concombres		Salade de pois chiches, miettes de poisson blanc		Bouquets	
Diabétique	Choux fleurs		Carottes, céleri		Betteraves		Salade d'ananas au thon		Taboulé		Salade de pois chiches, miettes de poisson blanc		Bouquets	
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	Rôti de porc dijonnaise		Paupiette de veau Marengo		Bœuf égréné, coulis de tomates		Mijoté de poulet Yassa		Poisson à la crème		Côte de porc grillée		Navarin d'agneau (plat complet)	
Sans sel	Rôti de porc au jus		Steak haché		Bœuf égréné, coulis de tomates		Mijoté de poulet Yassa		Poisson à la crème		Côte de porc grillée		Navarin d'agneau (plat complet)	
Sans sel et sans sucre	Rôti de porc au jus		Steak haché		Bœuf égréné, coulis de tomates		Mijoté de poulet Yassa		Poisson à la crème		Côte de porc grillée		Navarin d'agneau (plat complet)	
Diabétique	Rôti de porc dijonnaise		Paupiette de veau Marengo		Bœuf égréné, coulis de tomates		Mijoté de poulet Yassa		Poisson à la crème		Côte de porc grillée		Navarin d'agneau (plat complet)	
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	Carottes persillées		Haricots beurre		Ratatouille		Courgettes		Chou fleur		Haricots verts		Plat complet	
Sans sel	Carottes persillées		Coquillettes		Purée		Riz		Chou fleur		Haricots verts		Plat complet	
Sans sel et sans sucre	Carottes persillées		Coquillettes		Purée		Riz		Chou fleur		Haricots verts		Plat complet	
Diabétique	Carottes persillées+ haricots blancs		Coquillettes+ haricots beurre		Purée+ ratatouille		Courgettes+ riz		Chou fleur+ pommes vapeur		Haricots verts+ pâtes		Plat complet	
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	Suisse nature		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Suisse sucré		Mimolette		Yaourt sucré		Cantafrais		Tome blanche		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Suisse nature		Mimolette		Yaourt 0%		Cantafrais		Tome blanche		Fromage		Fromage	
Diabétique	Suisse nature		Mimolette		Yaourt 0%		Cantafrais		Tome blanche		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Fruit		Liégeois chocolat		Salade de fruits		Carré coco		Yaourt pulpé		Fruit		Moka cointreau	
Autres régimes	Fruit		Entremets chocolat sans sucre		Salade de fruits		Compote sans sucre		Yaourt fruits 0%		Fruit		Entremets fruits rouges sans sucre	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT