

Menus "régimes" pour la semaine du 22 au 28 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		Œuf dur		Tomates		Carottes, maïs		Salade basque*		Sardines à l'huile		Salade verte	
Sans sel	Betteraves		Pamplemousse		Tomates		Carottes râpées		Pommes de terre, tomate et persil		Tomates		Salade verte	
Sans sel et sans sucre	Betteraves		Pamplemousse		Tomates		Carottes râpées		Pommes de terre, tomate et persil		Tomates		Salade verte	
Diabétique	Betteraves		Œuf dur		Tomates		Carottes, maïs		Salade basque*		Sardines à l'huile		Salade verte	
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	Bœuf égréné, coulis de tomates		Poulet rôti		Hâché de veau, sauce tomate		Côte de porc au jus		Steak de merlu, sauce américaine		Jambon blanc		Coq au vin	
Sans sel	Bœuf égréné, coulis de tomates		Poulet rôti		Steak haché		Côte de porc au jus		Steak de merlu, sauce américaine		Jambon blanc sans sel		Coq au vin	
Sans sel et sans sucre	Bœuf égréné, coulis de tomates		Poulet rôti		Steak haché		Côte de porc au jus		Steak de merlu, sauce américaine		Jambon blanc sans sel		Coq au vin	
Diabétique	Bœuf égréné, coulis de tomates		Poulet rôti		Hâché de veau, sauce tomate		Côte de porc au jus		Steak de merlu, sauce américaine		Jambon blanc		Coq au vin	
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	Courgettes		Haricots verts		Printanière de légumes		Ratatouille		Brocolis		Chou de choucroute		Salsifis, carottes	
Sans sel	Pâtes		Haricots verts		Printanière de légumes		Riz		Brocolis		Pommes vapeur		Macaronis roquette	
Sans sel et sans sucre	Pâtes		Haricots verts		Printanière de légumes		Riz		Brocolis		Pommes vapeur		Macaronis roquette	
Diabétique	Pâtes+ courgettes		Haricots verts+ flageolets		Printanière de légumes+ pommes noisettes		Ratatouille+ riz		Brocolis+ purée		Pommes vapeur+ choucroute		Salsifis, carottes+ macaronis	
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		Fromage allégé		Suisse nature		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Suisse sucré		Chanteneige		Emmental		Suisse aromatisé		Tome blanche		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Suisse nature		Chanteneige		Emmental		Suisse nature		Tome blanche		Fromage		Fromage	
Diabétique	Suisse nature		Chanteneige		Emmental		Suisse nature		Tome blanche		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Compote de pomme, banane		Yaourt pulpé		Fruit		Muffin pépites de chocolat		Salade de fruits		Yaourt aux fruits		Tarte tropézienne	
Autres régimes	Compote sans sucre		Yaourt fruits 0%		Fruit		Entremets chocolat sans sucre		Salade de fruits		Yaourt 0%		Pomme cuite	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT