

Menus "régimes" pour la semaine du 29 octobre au 04 novembre 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	Chou fleur		Sardines à l'huile		Betteraves		Poisson froid, tomates et citron		Œuf dur		Carottes râpées		Salade indienne*	
Sans sel	Chou fleur		Pamplemousse		Betteraves		Poisson froid, tomates et citron		Salade verte		Carottes râpées		Chou blanc, raisins secs	
Sans sel et sans sucre	Chou fleur		Pamplemousse		Betteraves		Poisson froid, tomates et citron		Salade verte		Carottes râpées		Chou blanc, raisins secs	
Diabétique	Chou fleur		Sardines à l'huile		Betteraves		Poisson froid, tomates et citron		Œuf dur		Carottes râpées		Salade indienne*	
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, Vallée d'Auge		Bœuf en sauce		Filet de poulet au jus		Cuisse de canette marinée au vin rouge d'épices		Gratin de poisson, crème de curry		Poulet rôti		Côte de veau aux petits pois (plat complet)	
Sans sel	Escalope de volaille, Vallée d'Auge		Bœuf en sauce		Filet de poulet au jus		Cuisse de canette marinée au vin rouge d'épices		Gratin de poisson, crème de curry		Poulet rôti		Côte de veau aux petits pois (plat complet)	
Sans sel et sans sucre	Escalope de volaille, Vallée d'Auge		Bœuf en sauce		Filet de poulet au jus		Cuisse de canette marinée au vin rouge d'épices		Gratin de poisson, crème de curry		Poulet rôti		Côte de veau aux petits pois (plat complet)	
Diabétique	Escalope de volaille, Vallée d'Auge		Bœuf en sauce		Filet de poulet au jus		Cuisse de canette marinée au vin rouge d'épices		Gratin de poisson, crème de curry		Poulet rôti		Côte de veau aux petits pois (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	Petits pois, carottes		Jardinière de légumes		Haricots verts		Poêlée de pleurottes et pommes grenaille		Brocolis		Ratatouille		plat complet	
Sans sel	Petits pois, carottes		Jardinière de légumes		Purée de potiron		Poêlée de pleurottes et pommes grenaille		Semoule		Spaghettis ciboulette		plat complet	
Sans sel et sans sucre	Petits pois, carottes		Jardinière de légumes		Purée de potiron		Poêlée de pleurottes et pommes grenaille		Semoule		Spaghettis ciboulette		plat complet	
Diabétique	Petits pois, carottes+ pommes vapeur		Jardinière de légumes+ purée		Purée de potiron+ haricots verts		Poêlée de pleurottes et pommes grenaille		Brocolis+ semoule		Spaghettis ciboulette+ ratatouille		et pommes vapeur	
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	Yaourt 0%		Fromage allégé		Suisse nature		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Yaourt aromatisé		Brie		Suisse sucré		Pont l'Evêque		Saint Paulin		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Yaourt 0%		Brie		Suisse nature		Pont l'Evêque		Saint Paulin		Fromage		Fromage	
Diabétique	Yaourt 0%		Brie		Suisse nature		Pont l'Evêque		Saint Paulin		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Nappé caramel		Fruit		Fromage blanc, crème de pruneaux		Dacquoise café, crème au beurre, noix		Compote de pommes		Fruit		Tartelette cheese cake zeste d'agrumes	
Autres régimes	Entremets vanille sans sucre		Fruit		Fromage blanc 0%		Entremets fruits rouges sans sucre		Compote sans sucre		Fruit		Salade de fruits	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT