

# Menus "régimes" pour la semaine du 23 au 29 mars 2020



NOM :  
REGIME :

	LUNDI	Qté	MARDI	Qté	MERCREDI	Qté	JEUDI	Qté	VENDREDI	Qté	SAMEDI	Qté	DIMANCHE	Qté
POTAGE	POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE	
<b>ENTREES</b>														
<b>Hypocalorique</b>	Carotte, céleri		Macédoine		Betteraves		Tomates		Pomelos		Betteraves		Salade basque*	
<b>Sans sel</b>	Carotte, céleri		Macédoine		Betteraves		Tomates		Pomelos		Betteraves		Pommes de terre, tomates et ciboulette	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Carotte, céleri		Macédoine		Betteraves		Tomates		Pomelos		Betteraves		Pommes de terre, tomates et ciboulette	
<b>Diabétique</b>	Carotte, céleri		Macédoine		Betteraves		Tomates		Pomelos		Betteraves		Salade basque*	
<i>Options</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>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>	
<b>PLATS PROTIDIQUES</b>														
<b>Hypocalorique</b>	Jambon blanc		Paupiette de veau, sauce forestière		Bœuf égréné, coulis de tomates		Sauté de dinde chasseur		Poisson poché, citron		Côte de porc au jus		Haricot de mouton (plat complet)	
<b>Sans sel</b>	Jambon blanc sans sel		Steak haché		Bœuf égréné, coulis de tomates		Sauté de dinde chasseur		Poisson poché, citron		Côte de porc au jus		Haricot de mouton (plat complet)	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Jambon blanc sans sel		Steak haché		Bœuf égréné, coulis de tomates		Sauté de dinde chasseur		Poisson poché, citron		Côte de porc au jus		Haricot de mouton (plat complet)	
<b>Diabétique</b>	Jambon blanc		Paupiette de veau, sauce forestière		Bœuf égréné, coulis de tomates		Sauté de dinde chasseur		Poisson poché, citron		Côte de porc au jus		Haricot de mouton (plat complet)	
<i>Options</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>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>	
<b>LEGUMES</b>														
<b>Hypocalorique</b>	Poêlée de légumes		Haricots verts		Courgettes		Ratatouille		Epinards à la crème		Choucroute		Plat complet	
<b>Sans sel</b>	Macaronis		Haricots verts		Purée		Ratatouille		Riz		Pommes vapeur		Plat complet	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Macaronis		Haricots verts		Purée		Ratatouille		Riz		Pommes vapeur		Plat complet	
<b>Diabétique</b>	Macaronis+ poêlée de légumes		Haricots verts+ haricots blancs		Purée+ courgettes		Ratatouille+ frites au four		Epinards à la crème+ riz		Choucroute+ pommes vapeur		Plat complet	
<i>Options</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>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>	
<b>FROMAGE</b>														
<b>Hypocalorique</b>	Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Suisse nature		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
<b>Sans sel</b>	Chanteneige		Yaourt sucré		Tome grise		Suisse sucré		Emmental		Fromage		Fromage	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Chanteneige		Yaourt 0%		Tome grise		Suisse nature		Emmental		Fromage		Fromage	
<b>Diabétique</b>	Chanteneige		Yaourt 0%		Tome grise		Suisse nature		Emmental		Fromage		Fromage	
<b>DESSERT</b>														
<b>Sans sel</b>	Nappé caramel		Fruit		Salade de fruits		Compote pomme, poire		Abricot condensé		Yaourt pulpé		Brownies au chocolat	
<b>Autres régimes</b>	Yaourt 0%		Fruit		Salade de fruits		Compote sans sucre		Semoule au lait sans sucre		Yaourt fruits 0%		Brownies au chocolat	

**CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT**