

Menus "régimes" pour la semaine du 06 au 12 juillet 2020



NOM :

RÉGIME :

	LUNDI	Qté	MARDI	Qté	MERCREDI	Qté	JEUDI	Qté	VENDREDI	Qté	SAMEDI	Qté	DIMANCHE	Qté
POTAGE	POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE	
ENTREES														
Hypocalorique	Melon		Carottes râpées à l'emmental		Tomates, mozzarella		Concombres		Salade iceberg, radis, tomates cerises		Oeuf en gelée		Melon	
Sans sel	Melon		Carottes râpées		Tomates		Concombres		Salade iceberg, radis, tomates cerises		1/2 pamplemousse		Melon	
Sans sel et sans sucre	Melon		Carottes râpées		Tomates		Concombres		Salade iceberg, radis, tomates cerises		1/2 pamplemousse		Melon	
Diabétique	Melon		Carottes râpées à l'emmental		Tomates, mozzarella		Concombres		Salade iceberg, radis, tomates cerises		Oeuf en gelée		Melon	
Options	Carottes râpées		Carottes râpées		Carottes râpées		Carottes râpées		Carottes râpées		Carottes râpées		Carottes râpées	
	Oeufs mayo		Oeufs mayo		Oeufs mayo		Oeufs mayo		Oeufs mayo		Oeufs mayo		Oeufs mayo	
	Tomates		Tomates		Tomates		Tomates		Tomates		Tomates		Tomates	
PLATS PROTIDIQUES														
Hypocalorique	Rôti de porc au Rocquefort		Bœuf égrené, coulis de tomates		Poulet rôti citron		Boulettes végétales, sauce tomate		Poisson à la crème		Rôti de bœuf froid		Cuisse de canette rôtie	
Sans sel	Rôti de porc au jus		Bœuf égrené, coulis de tomates		Poulet rôti citron		Boulettes végétales, sauce tomate		Poisson à la crème		Rôti de bœuf froid		Cuisse de canette rôtie	
Sans sel et sans sucre	Rôti de porc au jus		Bœuf égrené, coulis de tomates		Poulet rôti citron		Boulettes végétales, sauce tomate		Poisson à la crème		Rôti de bœuf froid		Cuisse de canette rôtie	
Diabétique	Rôti de porc au Rocquefort		Bœuf égrené, coulis de tomates		Poulet rôti citron		Boulettes végétales, sauce tomate		Poisson à la crème		Rôti de bœuf froid		Cuisse de canette rôtie	
Options	Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus	
	Poisson poché		Poisson poché		Poisson poché		Poisson poché		Poisson poché		Poisson poché		Poisson poché	
	Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc	
	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché	
LEGUMES														
Hypocalorique	Choux fleurs persillés		Courgettes		Haricots verts		Poêlée de ratatouille		Epinards à la crème		Poêlée de légumes		Haricots verts	
Sans sel	Choux fleurs persillés		Pâtes		Haricots verts		Semoule		Pommes vapeur		Poêlée de légumes		Pommes rissoles	
Sans sel et sans sucre	Choux fleurs persillés		Pâtes		Haricots verts		Semoule		Pommes vapeur		Poêlée de légumes		Pommes rissoles	
Diabétique	Choux fleurs persillés+ pommes vapeur		Pâtes+ courgettes		Haricots verts+ riz		Poêlée de ratatouille+ semoule		Epinards à la crème+ pommes vapeur		Poêlée de légumes+ frites au four		Pommes rissoles+ haricots verts	
Options	Haricots verts		Haricots verts		Haricots verts		Haricots verts		Haricots verts		Haricots verts		Haricots verts	
	Purée		Purée		Purée		Purée		Purée		Purée		Purée	
	Pommes vapeur		Pommes vapeur		Pommes vapeur		Pommes vapeur		Pommes vapeur		Pommes vapeur		Pommes vapeur	
	Pâtes		Pâtes		Pâtes		Pâtes		Pâtes		Pâtes		Pâtes	
FROMAGE														
Hypocalorique	Fromage allégé		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Bûchette		Fromage		Yaourt sucré		Saint Paulin		Carré frais		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Bûchette		Fromage		Yaourt 0%		Saint Paulin		Carré frais		Fromage		Fromage	
Diabétique	Bûchette		Fromage		Yaourt 0%		Saint Paulin		Carré frais		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Gâteau au chocolat, crème anglaise		Yaourt pulpé		Gâteau aux pommes, crème anglaise		Fruit de saison		Compote de pomme, abricot		Liégeois chocolat		Eclair au café	
Autres régimes	Entremets chocolat sans sucre		Yaourt fruits 0%		Pomme cuite		Fruit de saison		Compote sans sucre		Fromage blanc 0%		Eclair au café	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT