

Menus "régimes" pour la semaine du 15 au 21 avril 2019



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		Tomates		Salade de pois chiches, carottes cumin		Macédoine, surimi		Taboulé		Radis, beurre		Verrine de saumon tzatziki	
Sans sel	Betteraves		Tomates		Salade de pois chiches, carottes cumin		Macédoine		Semoule, concombre, tomates		Radis, beurre		Salade verte	
Sans sel et sans sucre	Betteraves		Tomates		Salade de pois chiches, carottes cumin		Macédoine		Semoule, concombre, tomates		Radis, beurre		Salade verte	
Diabétique	Betteraves		Tomates		Salade de pois chiches, carottes cumin		Macédoine, surimi		Concombres		Radis, beurre		Verrine de saumon tzatziki	
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 au jus		Hâché de bœuf, sauce barbecue		Tajine de boulettes d'agneau aux légumes		Aiguillette de poulet, coulis de tomates et thym		Marmite de poisson à la dieppoise		Rognons de bœuf sauce poivrade		Gigot d'agneau froid	
Sans sel	Rôti de porc au jus		Steak haché		Filet de poulet au jus		Aiguillette de poulet, coulis de tomates et thym		Marmite de poisson à la dieppoise		Rognons de bœuf sauce poivrade		Gigot d'agneau froid	
Sans sel et sans sucre	Rôti de porc au jus		Steak haché		Filet de poulet au jus		Aiguillette de poulet, coulis de tomates et thym		Marmite de poisson à la dieppoise		Rognons de bœuf sauce poivrade		Gigot d'agneau froid	
Diabétique	Rôti de porc au jus		Hâché de bœuf, sauce barbecue		Tajine de boulettes d'agneau aux légumes		Aiguillette de poulet, coulis de tomates et thym		Marmite de poisson à la dieppoise		Rognons de bœuf sauce poivrade		Gigot d'agneau froid	
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 rondelles		Haricots beurre		Courgettes provençales		Piperade		Brocolis		Haricots verts		Bouquetière de légumes	
Sans sel	Carottes rondelles		Farfalles		Semoule		Piperade		Brocolis		Purée		Bouquetière de légumes	
Sans sel et sans sucre	Carottes rondelles		Farfalles		Semoule		Piperade		Brocolis		Purée		Bouquetière de légumes	
Diabétique	Carottes rondelles+ flageolets		Haricots beurre+ farfalles		Courgettes provençales+ semoule		Piperade+ pommes noisettes		Brocolis+ pommes vapeur		Purée+ haricots verts		Bouquetière de légumes+ flageolets	
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	Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Mimolette		Yaourt sucré		Edam		Yaourt sucré		Emmental		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Mimolette		Yaourt 0%		Edam		Yaourt 0%		Emmental		Fromage		Fromage	
Diabétique	Mimolette		Yaourt 0%		Edam		Yaourt 0%		Emmental		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Fruit		Dany vanille		Tartelette aux fraises		Carré fromage blanc aux framboises		Compote pomme, banane		Fruit		Napolitain café, chocolat	
Autres régimes	Fruit		Entremets vanille sans sucre		Salade de fruits		Fruit		Compote sans sucre		Fruit		Entremets fruits rouges sans sucre	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT