

Menus "REGIMES" MIDI pour la semaine du 06 au 12 Septembre 2021

	LUNDI	Qté	MARDI	Qté	MERCREDI	Qté	JEUDI	Qté	VENDREDI	Qté	SAMEDI	Qté	DIMANCHE	Qté
ENTREE														
Hypocalorique	Salade de pommes de terre, tomates et œuf dur		Salade fraîcheur (concombre et pastèque)		Salade César*		Melon		Tomates		Salade de quinoa à la menthe		Verrine ananas cocktail et crevettes	
Sans sel	Salade de pommes de terre, tomates et persil		Salade fraîcheur (concombre et pastèque)		Salade César*		Melon		Tomates		Salade de quinoa à la menthe		Ananas et crevettes	
Sans sel et sans sucre	Salade de pommes de terre, tomates et persil		Salade fraîcheur (concombre et pastèque)		Salade César*		Melon		Tomates		Salade de quinoa à la menthe		Ananas et crevettes	
Diabétique	Radis, beurre		Salade fraîcheur (concombre et pastèque)		Salade César*		Melon		Tomates		Salade de quinoa à la menthe		Verrine ananas cocktail et crevettes	
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	
PLAT														
Hypocalorique	Jambon grill, sauce ananas		Boulettes de boeuf, sauce tomate		Rôti de bœuf froid		Mijoté de volaille à l'Espagnole		Poisson à la crème		Côte de porc au jus		Bœuf goulash	
Sans sel	Jambon grill, sauce ananas		Steak haché, sauce tomate		Rôti de bœuf froid		Mijoté de volaille à l'Espagnole		Poisson à la crème		Côte de porc au jus		Bœuf goulash	
Sans sel et sans sucre	Jambon grill, sauce ananas		Steak haché, sauce tomate		Rôti de bœuf froid		Mijoté de volaille à l'Espagnole		Poisson à la crème		Côte de porc au jus		Bœuf goulash	
Diabétique	Jambon grill, sauce ananas		Boulettes de boeuf, sauce tomate		Rôti de bœuf froid		Mijoté de volaille à l'Espagnole		Poisson à la crème		Côte de porc au jus		Bœuf goulash	
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	
GARNITURE														
Hypocalorique	Haricots verts		Courgettes provençales		Piperade		Poêlée méridionale		Epinards		Haricots beurre		Salsifis, carottes	
Sans sel	Tortis		Courgettes provençales		Piperade		Riz façon paëlla		Purée		Haricots beurre		Salsifis, carottes	
Sans sel et sans sucre	Tortis		Courgettes provençales		Piperade		Riz façon paëlla		Purée		Haricots beurre		Salsifis, carottes	
Diabétique	Haricots verts+ tortis		Courgettes provençales+ frites au four		Piperade+ pommes fondantes		Poêlée méridionale+ riz façon paëlla		Epinards+ purée		Haricots beurre+ pâtes		Salsifis, carottes+ pommes noisettes	
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/LAITAGE														
Hypocalorique	Fromage allégé		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Camembert		Emmental		Yaourt aromatisé		Edam		Yaourt aromatisé		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Camembert		Emmental		Yaourt 0%		Edam		Yaourt 0%		Fromage		Fromage	
Diabétique	Camembert		Emmental		Yaourt 0%		Edam		Yaourt 0%		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Fruit de saison		Compote de pommes		Beignet fourré pommes		Churros fourré cacao		Cocktail de fruits		Crème caramel		Noix japonnaise	
Autres régimes	Fruit de saison		Compote sans sucre		Pomme cuite		Entremets chocolat sans sucre		Fruit sirop allégé		Yaourt fruits 0%		Noix japonnaise	
POTAGE	POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE	

*Salade César: salade, tomates, maïs, fromage, volaille et croûtons