

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



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	Carottes, maïs		Melon		Salade parisienne*		Salade de pommes de terre, tomates, œuf		Tomates		Concombres, fromage blanc, ciboulette		Salade pesto, curry, parmesan	
Sans sel	Carottes râpées		Melon		Iceberg, tomates		Salade de pommes de terre, tomates, persil		Tomates		Concombres, fromage blanc, ciboulette		Salade pâtes, tomates et basilic	
Sans sel et sans sucre	Carottes râpées		Melon		Iceberg, tomates		Salade de pommes de terre, tomates, persil		Tomates		Concombres, fromage blanc, ciboulette		Salade pâtes, tomates et basilic	
Diabétique	Carottes, maïs		Melon		Salade parisienne*		Salade de pommes de terre, tomates, œuf		Tomates		Concombres, fromage blanc, ciboulette		Salade pesto, curry, parmesan	
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	Poulet basquaise		Steak hâché, sauce barbecue		Rôti de porc au jus		Escalope de volaille, thym, citron		Steak de colin à l'américaine		Côte de porc grillée		Côte de veau aux p'tits pois (plat complet)	
Sans sel	Poulet basquaise		Steak hâché, sauce barbecue		Rôti de porc au jus		Escalope de volaille, thym, citron		Steak de colin à l'américaine		Côte de porc grillée		Côte de veau aux p'tits pois (plat complet)	
Sans sel et sans sucre	Poulet basquaise		Steak hâché, sauce barbecue		Rôti de porc au jus		Escalope de volaille, thym, citron		Steak de colin à l'américaine		Côte de porc grillée		Côte de veau aux p'tits pois (plat complet)	
Diabétique	Poulet basquaise		Steak hâché, sauce barbecue		Rôti de porc au jus		Escalope de volaille, thym, citron		Steak de colin à l'américaine		Côte de porc grillée		Côte de veau aux p'tits pois (plat complet)	
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	Haricots verts		Tomate provençale et riz		Piperade		Poêlée méridionale		Brocolis		Carottes rondelles		-	
Sans sel	Coquillettes		Tomate provençale et riz		Piperade		Poêlée méridionale		Pommes vapeur		Purée		-	
Sans sel et sans sucre	Coquillettes		Tomate provençale et riz		Piperade		Poêlée méridionale		Pommes vapeur		Purée		-	
Diabétique	Haricots verts+ coquillettes		Tomate provençale et riz		Piperade+ purée		Poêlée méridionale+ pâtes		Brocolis+ pommes vapeur		Carottes rondelles+ purée		et pommes vapeur	
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		Suisse nature		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Camembert		Suisse aromatisé		Bleu		Yaourt aromatisé		Tome grise		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Camembert		Suisse nature		Bleu		Yaourt 0%		Tome grise		Fromage		Fromage	
Diabétique	Camembert		Suisse nature		Bleu		Yaourt 0%		Tome grise		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Génoise, crème anglaise		Fruit		Gâteau de riz, rhum, raisins, crème anglaise		Salade de fruits		Mousse au chocolat		Crème dessert vanille		Verrine framboisier chocolat blanc	
Autres régimes	Entremets sans sucre chocolat		Fruit		Riz au lait sans sucre		Salade de fruits		Fromage blanc 0%		Yaourt fruits 0%		Entremets fruits rouges sans sucre	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT