

# Menus "régimes" pour la semaine du 21 au 27 octobre 2019



NOM :

RÉGIME :

	LUNDI	Qté	MARDI	Qté	MERCREDI	Qté	JEUDI	Qté	VENDREDI	Qté	SAMEDI	Qté	DIMANCHE	Qté
<b>POTAGE</b>	<b>POTAGE</b>		<b>POTAGE</b>		<b>POTAGE</b>		<b>POTAGE</b>		<b>POTAGE</b>		<b>POTAGE</b>		<b>POTAGE</b>	
<b>ENTREES</b>														
<b>Hypocalorique</b>	Macédoine		Betteraves		Œuf dur		Carottes, maïs		Pamplemousse		Sardines à l'huile		Bœuf braisé sur lit de pommes de terre	
<b>Sans sel</b>	Macédoine		Betteraves		Salade verte		Carottes râpées		Pamplemousse		Salade verte		Bœuf braisé sur lit de pommes de terre	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Macédoine		Betteraves		Salade verte		Carottes râpées		Pamplemousse		Salade verte		Bœuf braisé sur lit de pommes de terre	
<b>Diabétique</b>	Macédoine		Betteraves		Œuf dur		Carottes, maïs		Pamplemousse		Sardines à l'huile		Bœuf braisé sur lit de pommes de terre	
<b>Options</b>	<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>	Bœuf égréné, coulis de tomates		Colombo de porc		Hâché de veau, sauce forestière		Rôti de dinde, sauce tomate		Poisson à la crème		Côte de porc au jus		Coq au vin	
<b>Sans sel</b>	Bœuf égréné, coulis de tomates		Colombo de porc		Steak haché		Rôti de dinde, sauce tomate		Poisson à la crème		Côte de porc au jus		Coq au vin	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Bœuf égréné, coulis de tomates		Colombo de porc		Steak haché		Rôti de dinde, sauce tomate		Poisson à la crème		Côte de porc au jus		Coq au vin	
<b>Diabétique</b>	Bœuf égréné, coulis de tomates		Colombo de porc		Hâché de veau, sauce forestière		Rôti de dinde, sauce tomate		Poisson à la crème		Côte de porc au jus		Coq au vin	
<b>Options</b>	<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>	Courgettes		Riz, petits pois		Haricots verts, flageolets		Ratatouille		Chou fleur		Chou de choucroute		Salsifis, carottes	
<b>Sans sel</b>	Purée		Riz, petits pois		Haricots verts, flageolets		Ratatouille		Purée		Pommes vapeur		Tagliatelles	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Purée		Riz, petits pois		Haricots verts, flageolets		Ratatouille		Purée		Pommes vapeur		Tagliatelles	
<b>Diabétique</b>	Purée+ courgettes		Riz, petits pois		Haricots verts, flageolets		Ratatouille+ frites au four		Purée+ chou fleur		Pommes vapeur+ choucroute		Salsifis, carottes+ tagliatelles	
<b>Options</b>	<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>	Suisse nature		Fromage allégé		Fromage allégé		Suisse nature		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
<b>Sans sel</b>	Suisse sucré		Chanteneige		Emmental		Suisse aromatisé		Tome blanche		Fromage		Fromage	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Suisse nature		Chanteneige		Emmental		Suisse nature		Tome blanche		Fromage		Fromage	
<b>Diabétique</b>	Suisse nature		Chanteneige		Emmental		Suisse nature		Tome blanche		Fromage		Fromage	
<b>DESSERT</b>														
<b>Sans sel</b>	Compote de pomme, banane		Yaourt pulpé		Fruit		Muffin pépites de chocolat		Salade de fruits		Yaourt aux fruits		Choux à la crème Grand Marrier	
<b>Autres régimes</b>	Compote sans sucre		Yaourt fruits 0%		Fruit		Entremets chocolat sans sucre		Salade de fruits		Yaourt fruits 0%		Choux à la crème Grand Marrier	

**CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT**