

Menus "régimes" pour la semaine du 22 au 28 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	Radis, beurre		Tomates, miettes de thon		Concombres		Tomate, carottes		Melon		Taboulé aux crevettes		Macédoine, miettes de saumon	
Sans sel	Radis, beurre		Tomates		Concombres		Tomate, carottes		Melon		Salade verte		Macédoine	
Sans sel et sans sucre	Radis, beurre		Tomates		Concombres		Tomate, carottes		Melon		Salade verte		Macédoine	
Diabétique	Radis, beurre		Tomates, miettes de thon		Concombres		Tomate, carottes		Melon		Taboulé aux crevettes		Macédoine, miettes de saumon	
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	Steak haché, sauce tomate		Tandoori de volaille		Boulettes de bœuf Strogonoff		Côte de porc au jus		Steak de poisson à la provençale		Poulet basquaise		Cuisse de lapin chasseur	
Sans sel	Steak haché, sauce tomate		Tandoori de volaille		Steak haché		Côte de porc au jus		Steak de poisson à la provençale		Poulet basquaise		Cuisse de lapin chasseur	
Sans sel et sans sucre	Steak haché, sauce tomate		Tandoori de volaille		Steak haché		Côte de porc au jus		Steak de poisson à la provençale		Poulet basquaise		Cuisse de lapin chasseur	
Diabétique	Steak haché, sauce tomate		Tandoori de volaille		Boulettes de bœuf Strogonoff		Côte de porc au jus		Steak de poisson à la provençale		Poulet basquaise		Cuisse de lapin chasseur	
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		Jardinière de légumes		Poêlée campagnarde		Brocolis		Poêlée de ratatouille et riz		Courgettes		Haricots beurre	
Sans sel	Haricots verts		Semoule		Poêlée campagnarde		Pommes grenailles		Poêlée de ratatouille et riz		Spaghettis		Haricots beurre	
Sans sel et sans sucre	Haricots verts		Semoule		Poêlée campagnarde		Pommes grenailles		Poêlée de ratatouille et riz		Spaghettis		Haricots beurre	
Diabétique	Haricots verts+ pâtes		Jardinière de légumes+ semoule		Poêlée campagnarde+ Pommes rissolées		Pommes grenailles+ brocolis		Poêlée de ratatouille et riz		Courgettes+ spaghettis		Haricots beurre+ 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														
Hypocalorique	Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Pont l'Evêque		Yaourt aromatisé		Brie		Yaourt sucré		Camembert		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Pont l'Evêque		Yaourt 0%		Brie		Yaourt 0%		Camembert		Fromage		Fromage	
Diabétique	Pont l'Evêque		Yaourt 0%		Brie		Yaourt 0%		Camembert		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Génoises chocolat, crème anglaise		Fruit		Salade de fruits		Compote de pomme, banane		Muffin, pépites de chocolat, crème anglaise		Verrine de fromage blanc, compotée de fruits rouges		Crème catalane "maison"	
Autres régimes	Fruit sirop allégé		Fruit		Salade de fruits		Compote sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		Fromage blanc 0%		Fruit	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT

Plat contenant du porc