

# Menus "régimes" pour la semaine du 24 au 30 juin 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>	Salade de pommes de terre, tomates et œuf		Betteraves		Tomates, cœur de palmier		Salade fraîcheur*		Melon		Chou fleur		Timbaline à la reine	
<b>Sans sel</b>	Salade de pommes de terre, tomates et persil		Betteraves		Tomates		Salade fraîcheur*		Melon		Chou fleur		Timbaline à la reine	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Salade de pommes de terre, tomates et persil		Betteraves		Tomates		Salade fraîcheur*		Melon		Chou fleur		Timbaline à la reine	
<b>Diabétique</b>	Salade de pommes de terre, tomates et œuf		Betteraves		Tomates, cœur de palmier		Salade fraîcheur*		Melon		Chou fleur		Timbaline à la reine	
<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>	Rôti de volaille, sauce chasseur		Bœuf égréné, coulis de tomates		Daube de bœuf provençale		Côte de porc au jus		Poisson poché, citron		Poularde au Muscadet		Brochette mixed grilled	
<b>Sans sel</b>	Rôti de volaille, sauce chasseur		Bœuf égréné, coulis de tomates		Daube de bœuf provençale		Côte de porc au jus		Poisson poché, citron		Poularde au Muscadet		Brochette mixed grilled	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Rôti de volaille, sauce chasseur		Bœuf égréné, coulis de tomates		Daube de bœuf provençale		Côte de porc au jus		Poisson poché, citron		Poularde au Muscadet		Brochette mixed grilled	
<b>Diabétique</b>	Rôti de volaille, sauce chasseur		Bœuf égréné, coulis de tomates		Daube de bœuf provençale		Côte de porc au jus		Poisson poché, citron		Poularde au Muscadet		Brochette mixed grilled	
<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>	Haricots verts		Poêlée de ratatouille		Poêlée campagnarde		Courgettes		Epinards à la crème		Haricots beurre		Tomates rôties, pommes grenailles	
<b>Sans sel</b>	Haricots verts		Spaghettis		Poêlée campagnarde		Riz		Epinards à la crème		Spaghettis ciboulette		Tomates rôties, pommes grenailles	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Haricots verts		Spaghettis		Poêlée campagnarde		Riz		Epinards à la crème		Spaghettis ciboulette		Tomates rôties, pommes grenailles	
<b>Diabétique</b>	Haricots verts+ pommes vapeur		Spaghettis+ poêlée de ratatouille		Poêlée campagnarde+ purée gratinée		Courgettes+ riz		Epinards à la crème+ pommes vapeur		Haricots beurre+ spaghettis		Tomates rôties, pommes grenailles	
<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>	Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
<b>Sans sel</b>	Yaourt sucré		Camembert		Tome grise		Yaourt sucré		Bûchette lait mélange		Fromage		Fromage	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Yaourt 0%		Camembert		Tome grise		Yaourt 0%		Bûchette lait mélange		Fromage		Fromage	
<b>Diabétique</b>	Yaourt 0%		Camembert		Tome grise		Yaourt 0%		Bûchette lait mélange		Fromage		Fromage	
<b>DESSERT</b>														
<b>Sans sel</b>	Fruit		Compote de pommes		Tarte amandine aux pêches		Gâteau aux pommes		Fruit		Crème caramel coco		Noix japonaise	
<b>Autres régimes</b>	Fruit		Compote sans sucre		Pêche sirop allégé		Pomme cuite		Fruit		Entremets fruits rouges sans sucre		Salade de fruits	

**CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT**