

Menus "régimes" pour la semaine du 28 octobre au 3 novembre 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 râpées		Betteraves		Céleri rave		Œuf dur		Poisson froid, tomates et citron		Salade indienne*		Macédoine	
Sans sel	Carottes râpées		Betteraves		Céleri rave		Salade verte		Poisson froid, tomates et citron		Chou blanc, raisins secs		Macédoine	
Sans sel et sans sucre	Carottes râpées		Betteraves		Céleri rave		Salade verte		Poisson froid, tomates et citron		Chou blanc, raisins secs		Macédoine	
Diabétique	Carottes râpées		Betteraves		Céleri rave		Œuf dur		Poisson froid, tomates et citron		Salade indienne*		Macédoine	
Options	<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>	
PLATS PROTIDIQUES														
Hypocalorique	Jambon blanc		Escalope de volaille, Vallée d'Auge		Bœuf égrené, coulis de tomates		Filet de poulet au jus		Magret de canard rôti, sauce diable balsamique		Mijoté de langue de bœuf, sauce Madère		Longe de porc marinée au vin blanc, Roquefort	
Sans sel	Jambon blanc sans sel		Escalope de volaille, Vallée d'Auge		Bœuf égrené, coulis de tomates		Filet de poulet au jus		Magret de canard rôti		Mijoté de langue de bœuf, sauce Madère		Longe de porc marinée au vin blanc, Roquefort	
Sans sel et sans sucre	Jambon blanc sans sel		Escalope de volaille, Vallée d'Auge		Bœuf égrené, coulis de tomates		Filet de poulet au jus		Magret de canard rôti		Mijoté de langue de bœuf, sauce Madère		Longe de porc marinée au vin blanc, Roquefort	
Diabétique	Jambon blanc		Escalope de volaille, Vallée d'Auge		Bœuf égrené, coulis de tomates		Filet de poulet au jus		Magret de canard rôti, sauce diable balsamique		Mijoté de langue de bœuf, sauce Madère		Longe de porc marinée au vin blanc, Roquefort	
Options	<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>	
LEGUMES														
Hypocalorique	Carottes rondelles		Petits pois, carottes		Haricots verts		Brocolis		Poêlée de pleurottes et petit gratin dauphinois		Courgettes		Haricots beurre	
Sans sel	Carottes rondelles		Pommes vapeur		Riz		Purée de potiron		Poêlée de pleurottes et petit gratin dauphinois		Purée		Haricots beurre	
Sans sel et sans sucre	Carottes rondelles		Pommes vapeur		Riz		Purée de potiron		Poêlée de pleurottes et petit gratin dauphinois		Purée		Haricots beurre	
Diabétique	Carottes rondelles+ haricots blancs		Petits pois, carottes+ pommes vapeur		Haricots verts+ riz		Purée de potiron+ brocolis		Poêlée de pleurottes et petit gratin dauphinois		Purée+ courgettes		Haricots beurre+ pommes fondantes	
Options	<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>	
FROMAGE														
Hypocalorique	Yaourt 0%		Fromage allégé		Suisse nature		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Yaourt aromatisé		Brie		Suisse sucré		Mimolette		Pont l'Evêque		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Yaourt 0%		Brie		Suisse nature		Mimolette		Pont l'Evêque		Fromage		Fromage	
Diabétique	Yaourt 0%		Brie		Suisse nature		Mimolette		Pont l'Evêque		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Nappé caramel		Compote de pommes		Crème dessert vanille		Cookie pépites de chocolat "maison"		Tarte tatin crème fraîche Isigny		Fruit		Pêche condé	
Autres régimes	Entremets vanille sans sucre		Compote sans sucre		Fruit sirop allégé		Entremets fruits rouges sans sucre		Tarte tatin crème fraîche Isigny		Fruit		Semoule au lait sans sucre	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT