

# Menus "régimes" pour la semaine du 15 au 21 mars 2021



NOM :

REGIME :

	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>	Céleri rave		Œuf dur		Tomates, maïs		Salade Waldorf*		Concombres		Médaille de surimi		Salade de riz aux légumes	
<b>Sans sel</b>	Céleri rave		Œuf dur		Tomates		Salade, céleri, pomme		Concombres		Macédoine		Salade de riz aux légumes	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Céleri rave		Œuf dur		Tomates		Salade, céleri, pomme		Concombres		Macédoine		Salade de riz aux légumes	
<b>Diabétique</b>	Céleri rave		Carottes râpées		Tomates, maïs		Salade Waldorf*		Concombres		Médaille de surimi		Salade de riz aux légumes	
<i>Options</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>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 bœuf braisé		Boulettes végétales, sauce tomate		Poulet rôti		Jambon grill au sirop d'érable		Carré de colin sauce cressonnette		Steak haché		Cuisse de lapin chasseur	
<b>Sans sel</b>	Rôti de bœuf braisé		Steak haché		Poulet rôti		Jambon sans sel		Carré de colin sauce cressonnette		Steak haché		Cuisse de lapin chasseur	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Rôti de bœuf braisé		Steak haché		Poulet rôti		Jambon sans sel		Carré de colin sauce cressonnette		Steak haché		Cuisse de lapin chasseur	
<b>Diabétique</b>	Rôti de bœuf braisé		Boulettes végétales, sauce tomate		Poulet rôti		Jambon grill au sirop d'érable		Carré de colin sauce cressonnette		Steak haché		Cuisse de lapin chasseur	
<i>Options</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>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>	Poêlée de légumes		Haricots beurre		Poêlée de ratatouille		Poêlée de butternut et carottes		Poireaux à la crème		Haricots verts		Salsifis, carottes	
<b>Sans sel</b>	Mini penne		Haricots beurre		Semoule		Poêlée de butternut et carottes		Pommes vapeur		Haricots verts		Salsifis, carottes	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Mini penne		Haricots beurre		Semoule		Poêlée de butternut et carottes		Pommes vapeur		Haricots verts		Salsifis, carottes	
<b>Diabétique</b>	Poêlée de légumes+ mini penne		Haricots beurre+ purée		Poêlée de ratatouille+ semoule		Poêlée de butternut et carottes+ potates		Pommes vapeur+ poireaux à la crème		Haricots verts+ purée		Salsifis, carottes+ pommes rissolées	
<i>Options</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>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>	Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
<b>Sans sel</b>	Gouda		Yaourt sucré		Cœur de Neufchâtel		Yaourt aromatisé		Brie		Fromage		Fromage	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Gouda		Yaourt 0%		Cœur de Neufchâtel		Yaourt 0%		Brie		Fromage		Fromage	
<b>Diabétique</b>	Gouda		Yaourt 0%		Cœur de Neufchâtel		Yaourt 0%		Brie		Fromage		Fromage	
<b>DESSERT</b>														
<b>Sans sel</b>	Liégeois chocolat		Fruit		Riz condensé		Cake myrtilles		Crème dessert vanille		Fruit		Pithiviers	
<b>Autres régimes</b>	Entremets chocolat sans sucre		Fruit		Riz au lait sans sucre		Compote sans sucre		Entremets vanille sans sucre		Fruit		Pithiviers	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT