

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
POTAGE	POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE		POTAGE	
ENTREES														
Hypocalorique	Céleri rave		Œuf dur		Tomates, maïs		Salade Waldorf*		Concombres		Médaille de surimi		Salade de riz aux légumes	
Sans sel	Céleri rave		Œuf dur		Tomates		Salade, céleri, pomme		Concombres		Macédoine		Salade de riz aux légumes	
Sans sel et sans sucre	Céleri rave		Œuf dur		Tomates		Salade, céleri, pomme		Concombres		Macédoine		Salade de riz aux légumes	
Diabétique	Céleri rave		Carottes râpées		Tomates, maïs		Salade Waldorf*		Concombres		Médaille de surimi		Salade de riz aux légumes	
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	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	
Sans sel	Rôti de bœuf braisé		Steak haché		Poulet rôti		Jambon sans sel		Carré de colin sauce cressonnette		Steak haché		Cuisse de lapin chasseur	
Sans sel et sans sucre	Rôti de bœuf braisé		Steak haché		Poulet rôti		Jambon sans sel		Carré de colin sauce cressonnette		Steak haché		Cuisse de lapin chasseur	
Diabétique	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	
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	Poêlée de légumes		Haricots beurre		Poêlée de ratatouille		Poêlée de butternut et carottes		Poireaux à la crème		Haricots verts		Salsifis, carottes	
Sans sel	Mini penne		Haricots beurre		Semoule		Poêlée de butternut et carottes		Pommes vapeur		Haricots verts		Salsifis, carottes	
Sans sel et sans sucre	Mini penne		Haricots beurre		Semoule		Poêlée de butternut et carottes		Pommes vapeur		Haricots verts		Salsifis, carottes	
Diabétique	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	
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	Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Gouda		Yaourt sucré		Cœur de Neufchâtel		Yaourt aromatisé		Brie		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Gouda		Yaourt 0%		Cœur de Neufchâtel		Yaourt 0%		Brie		Fromage		Fromage	
Diabétique	Gouda		Yaourt 0%		Cœur de Neufchâtel		Yaourt 0%		Brie		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Liégeois chocolat		Fruit		Riz condensé		Cake myrtilles		Crème dessert vanille		Fruit		Pithiviers	
Autres régimes	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