

Menus "régimes" pour la semaine du 4 au 10 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	Betteraves		Salade César*		Macédoine, miettes de thon		Carotte, céleri rave		Salade de pâtes aux légumes		Bouquets, beurre		Brocolis, crème de curry	
Sans sel	Betteraves		Salade verte		Macédoine		Carotte, céleri rave		Salade de pâtes aux légumes		Bouquets, beurre		Brocolis, crème de curry	
Sans sel et sans sucre	Betteraves		Salade verte		Macédoine		Carotte, céleri rave		Salade de pâtes aux légumes		Bouquets, beurre		Brocolis, crème de curry	
Diabétique	Betteraves		Salade César*		Macédoine, miettes de thon		Carotte, céleri rave		Salade verte		Bouquets, beurre		Brocolis, crème de curry	
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		Bœuf braisé, sauce piquante		Paupiette de veau au cidre		Wings de poulet, épices mexicains		Poisson à la crème		Escalope de volaille "terre et mer"		Cuisse de canette braisée, pêche rôtie	
Sans sel	Jambon blanc sans sel		Bœuf braisé, sauce piquante		Steak haché		Wings de poulet, épices mexicains		Poisson à la crème		Escalope de volaille "terre et mer"		Cuisse de canette braisée, pêche rôtie	
Sans sel et sans sucre	Jambon blanc sans sel		Bœuf braisé, sauce piquante		Steak haché		Wings de poulet, épices mexicains		Poisson à la crème		Escalope de volaille "terre et mer"		Cuisse de canette braisée, pêche rôtie	
Diabétique	Jambon blanc		Bœuf braisé, sauce piquante		Paupiette de veau au cidre		Wings de poulet, épices mexicains		Poisson à la crème		Escalope de volaille "terre et mer"		Cuisse de canette braisée, pêche rôtie	
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		Carottes rondelles		Haricots verts		Courgettes		Epinards à la crème		Haricots beurre		Céleri braisé	
Sans sel	Poêlée de légumes		Carottes rondelles		Coquillettes		Riz, haricots rouges		Epinards à la crème		Haricots beurre		Céleri braisé	
Sans sel et sans sucre	Poêlée de légumes		Carottes rondelles		Coquillettes		Riz, haricots rouges		Epinards à la crème		Haricots beurre		Céleri braisé	
Diabétique	Poêlée de légumes+ haricots blancs à la bretonne		Carottes rondelles+ frites au four		Haricots verts+ coquillettes		Riz, haricots rouges+ courgettes		Epinards à la crème+ pommes vapeur		Haricots beurre+ ecrasée de pommes de terre, chorizo		Céleri braisé+ pommes Roty	
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	Camembert		Yaourt sucré		Saint Nectaire		Yaourt aromatisé		Gouda		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Camembert		Yaourt 0%		Saint Nectaire		Yaourt 0%		Gouda		Fromage		Fromage	
Diabétique	Camembert		Yaourt 0%		Saint Nectaire		Yaourt 0%		Gouda		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Mousse au chocolat		Fruit		Compote de pommes		Brownies tout chocolat		Fruit		Ile flottante		Tarte tropézienne	
Autres régimes	Entremets chocolat sans sucre		Fruit		Compote sans sucre		Fruit sirop allégé		Fruit		Entremets fruits rouges sans sucre		Tarte tropézienne	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT