

Menus "régimes" pour la semaine du 16 au 22 novembre 2020



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	Salade de pommes de terre, tomates et œuf		Betteraves		Brocolis, crème de curry		Carotte, céleri, chou blanc		Œuf dur		Salade de quinoa à la menthe		Poireaux vinaigrette	
Sans sel	Salade de pommes de terre, tomates, persil		Betteraves		Brocolis, crème de curry		Carotte, céleri, chou blanc		Salade verte		Pamplemousse		Poireaux vinaigrette	
Sans sel et sans sucre	Salade de pommes de terre, tomates, persil		Betteraves		Brocolis, crème de curry		Carotte, céleri, chou blanc		Salade verte		Pamplemousse		Poireaux vinaigrette	
Diabétique	Salade verte		Betteraves		Brocolis, crème de curry		Carotte, céleri, chou blanc		Œuf dur		Salade de quinoa à la menthe		Poireaux vinaigrette	
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	Tandoori de volaille		Boulettes végétales Napolitaine		Poulet rôti		Steak hâché		Marmitte de poisson, fondue de poireaux		Mitonné de bœuf au poivre mignonette		Coq au Cidre	
Sans sel	Tandoori de volaille		Steak hâché Napolitaine		Poulet rôti		Steak hâché		Marmitte de poisson, fondue de poireaux		Mitonné de bœuf au poivre mignonette		Coq au Cidre	
Sans sel et sans sucre	Tandoori de volaille		Steak hâché Napolitaine		Poulet rôti		Steak hâché		Marmitte de poisson, fondue de poireaux		Mitonné de bœuf au poivre mignonette		Coq au Cidre	
Diabétique	Tandoori de volaille		Boulettes végétales Napolitaine		Poulet rôti		Steak hâché		Marmitte de poisson, fondue de poireaux		Mitonné de bœuf au poivre mignonette		Coq au Cidre	
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, panais		Courgettes		Poêlée de légumes		Haricots verts		Poireaux à la crème		Carottes rondelles		Haricots verts et petit gratin dauphinois	
Sans sel	Carottes, panais		Semoule		Spaghettis		Haricots verts		Riz		Tagliatelles		Haricots verts et petit gratin dauphinois	
Sans sel et sans sucre	Carottes, panais		Semoule		Spaghettis		Haricots verts		Riz		Tagliatelles		Haricots verts et petit gratin dauphinois	
Diabétique	Carottes, panais+ tortis		Semoule+ courgettes		Spaghettis+ poêlée de légumes		Haricots verts+ frites au four		Poireaux à la crème+ riz		Carottes rondelles+ tagliatelles		Haricots verts et petit gratin dauphinois	
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		Suisse nature		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Camembert		Yaourt sucré		Tome grise		Suisse sucré		Emmental		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Camembert		Yaourt 0%		Tome grise		Suisse nature		Emmental		Fromage		Fromage	
Diabétique	Camembert		Yaourt 0%		Tome grise		Suisse nature		Emmental		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Yaourt pulpé		Fruit		Entremets vanille		Brownies tout chocolat		Compote de pomme, framboise		Fromage blanc, crème de marrons		Gâteau aux pommes, crème anglaise	
Autres régimes	Yaourt fruits 0%		Fruit		Entremets vanille sans sucre		Fruit sirop allégé		Compote sans sucre		Fromage blanc 0%		Gâteau aux pommes, crème anglaise	