

Menus "régimes" pour la semaine du 17 au 23 décembre 2018



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 basque*		Betteraves		Salade du chef*		Médailon, macédoine		Carottes vapeur au cumin		Pamplemousse		Salade Minestrone*	
Sans sel	Pommes de terre, tomates, persil		Betteraves		Salade, tomates		Macédoine		Carottes vapeur au cumin		Pamplemousse		Pâtes et brunoise	
Sans sel et sans sucre	Pommes de terre, tomates, persil		Betteraves		Salade, tomates		Macédoine		Carottes vapeur au cumin		Pamplemousse		Pâtes et brunoise	
Diabétique	Salade basque*		Betteraves		Salade du chef*		Médailon, macédoine		Carottes vapeur au cumin		Pamplemousse		Salade Minestrone*	
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 grill, sauce tomate		Bœuf égréné, coulis de tomates		Paleron de bœuf, sauce poivrade		Jambonnette de volaille farcie, Marinade aux cèpes		Poisson à la crème		Longe de porc marinée, sauce Grand Veneur		Cuisse de canette, pêche rissoyée	
Sans sel	Jambon blanc sans sel		Bœuf égréné, coulis de tomates		Paleron de bœuf, sauce poivrade		Filet de poulet au jus		Poisson à la crème		Longe de porc marinée, sauce Grand Veneur		Cuisse de canette, pêche rissoyée	
Sans sel et sans sucre	Jambon blanc sans sel		Bœuf égréné, coulis de tomates		Paleron de bœuf, sauce poivrade		Filet de poulet au jus		Poisson à la crème		Longe de porc marinée, sauce Grand Veneur		Cuisse de canette, pêche rissoyée	
Diabétique	Jambon grill, sauce tomate		Bœuf égréné, coulis de tomates		Paleron de bœuf, sauce poivrade		Jambonnette de volaille farcie, Marinade aux cèpes		Poisson à la crème		Longe de porc marinée, sauce Grand Veneur		Cuisse de canette, pêche rissoyée	
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	Choux de Bruxelles, carottes		Haricots verts		Salsifis, carottes		Poêlée de légumes et châtaignes		Epinards		Ecrasée de pommes de terre et céleri persil		Haricots beurre	
Sans sel	Choux de Bruxelles, carottes		Haricots verts		Tortis		Poêlée de légumes et châtaignes		Riz		Ecrasée de pommes de terre et céleri persil		Haricots beurre	
Sans sel et sans sucre	Choux de Bruxelles, carottes		Haricots verts		Tortis		Poêlée de légumes et châtaignes		Riz		Ecrasée de pommes de terre et céleri persil		Haricots beurre	
Diabétique	Choux de Bruxelles, carottes+ pommes vapeur		Haricots verts+ frites au four		Salsifis, carottes+ tortis		Poêlée de légumes, châtaignes+ pommes noisettes		Epinards + riz		Ecrasée de pommes de terre et céleri persil		Haricots beurre+ galette de pommes de terre	
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		Suisse nature		Fromage allégé		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Chanteneige		Suisse aromatisé		Gouda		Saint Morêt		Yaourt sucré		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Chanteneige		Suisse nature		Gouda		Saint Morêt		Yaourt 0%		Fromage		Fromage	
Diabétique	Chanteneige		Suisse nature		Gouda		Saint Morêt		Yaourt 0%		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Compote de pommes		Fruit		Pêche au sirop		Bûche à la fraise		Fruit		Verrine orange curd, fromage blanc et crumble		Tartelette cheese cake	
Autres régimes	Compote sans sucre		Fruit		Pêche sirop allégé		Entremets fruits rouges sans sucre		Fruit		Fromage blanc 0%		Entremets chocolat sans sucre	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT