

# Menus "régimes" pour la semaine du 24 au 30 décembre 2018



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>	Salade de pommes de terre ,harengs		Saumon fumé, citron		Salade de pépinettes aux légumes		Carottes râpées		Salade de pommes de terre, tomates, persil		Surimi, macédoine		Betteraves	
<b>Sans sel</b>	Salade de pommes de terre à l'huile		Poisson froid, tomate et citron		Salade de pépinettes aux légumes		Carottes râpées		Salade verte		Macédoine		Betteraves	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Salade de pommes de terre à l'huile		Poisson froid, tomate et citron		Salade de pépinettes aux légumes		Carottes râpées		Salade verte		Macédoine		Betteraves	
<b>Diabétique</b>	Salade de pommes de terre ,harengs		Saumon fumé, citron		Salade de pépinettes aux légumes		Carottes râpées		Salade de pommes de terre, tomates, persil		Surimi, macédoine		Betteraves	
<b>Options</b>	<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>	Paupiette de volaille aux champignons		Dinde rôtie aux châtaignes		Rôti de porc au jus		Tajine de boulettes de bœuf		Steak de merlu à la bordelaise		Rôti de bœuf froid		Jambon Vendéen	
<b>Sans sel</b>	Filet de poulet aux champignons		Dinde rôtie aux châtaignes		Rôti de porc au jus		Steak haché		Steak de merlu à la bordelaise		Rôti de bœuf froid		Côte de porc au jus	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Filet de poulet aux champignons		Dinde rôtie aux châtaignes		Rôti de porc au jus		Steak haché		Steak de merlu à la bordelaise		Rôti de bœuf froid		Côte de porc au jus	
<b>Diabétique</b>	Paupiette de volaille aux champignons		Dinde rôtie aux châtaignes		Rôti de porc au jus		Tajine de boulettes de bœuf		Steak de merlu à la bordelaise		Rôti de bœuf froid		Jambon Vendéen	
<b>Options</b>	<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		Endives		Petits pois, carottes		Courgettes		Brocolis		Ratatouille		Haricots verts	
<b>Sans sel</b>	Poêlée de légumes		Endives		Petits pois, carottes		Semoule		Riz		Ratatouille		Haricots verts	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Poêlée de légumes		Endives		Petits pois, carottes		Semoule		Riz		Ratatouille		Haricots verts	
<b>Diabétique</b>	Poêlée de légumes+ flageolets		Endives + pommes rôties		Petits pois, carottes+ pâtes		Courgettes+ semoule		Brocolis+ riz		Ratatouille+ frites au four		Haricots verts+ mogettes	
<b>Options</b>	<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>	Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé	
<b>Sans sel</b>	Yaourt sucré		Pont l'Evêque		Camembert		Saint Paulin		Yaourt sucré		Fromage		Fromage	
<b>Sans sel et sans sucre</b>	Yaourt 0%		Pont l'Evêque		Camembert		Saint Paulin		Yaourt 0%		Fromage		Fromage	
<b>Diabétique</b>	Yaourt 0%		Pont l'Evêque		Camembert		Saint Paulin		Yaourt 0%		Fromage		Fromage	
<b>DESSERT</b>														
<b>Sans sel</b>	Poire condé		Bûche pâtissière "praliné"		Fromage blanc, crème de marrons		Fruit		Nappé caramel		Suisse aromatisé		Tartelette crumble pommes et framboises	
<b>Autres régimes</b>	Semoule au lait sans sucre		Entremets vanille sans sucre		Fromage blanc 0%		Fruit		Compote sans sucre		Suisse nature		Pomme cuite	

**CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT**