

Menus "régimes" pour la semaine du 13 au 19 juillet 2020



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	Carottes, maïs		Saumon, citron et tomates		Melon		Salade de pommes de terre, tomates, œuf		Tomates		Concombres, fromage blanc, ciboulette		Salade pesto, curry, parmesan	
Sans sel	Carottes râpées		Saumon, citron et tomates		Melon		Salade de pommes de terre, tomates, persil		Tomates		Concombres, fromage blanc, ciboulette		Salade pâtes, tomates et basilic	
Sans sel et sans sucre	Carottes râpées		Saumon, citron et tomates		Melon		Salade de pommes de terre, tomates, persil		Tomates		Concombres, fromage blanc, ciboulette		Salade pâtes, tomates et basilic	
Diabétique	Carottes, maïs		Saumon, citron et tomates		Melon		Salade de pommes de terre, tomates, œuf		Tomates		Concombres, fromage blanc, ciboulette		Salade pesto, curry, parmesan	
<i>Options</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>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	Sauté de porc marengo		Suprême de pintade, Montbazillac		Rôti de porc au jus		Escalope de volaille, thym, citron		Steak de colin à l'américaine		Côte de porc grillée		Brochette mixed grilled	
Sans sel	Sauté de porc marengo		Suprême de pintade, Montbazillac		Rôti de porc au jus		Escalope de volaille, thym, citron		Steak de colin à l'américaine		Côte de porc grillée		Brochette mixed grilled	
Sans sel et sans sucre	Sauté de porc marengo		Suprême de pintade, Montbazillac		Rôti de porc au jus		Escalope de volaille, thym, citron		Steak de colin à l'américaine		Côte de porc grillée		Brochette mixed grilled	
Diabétique	Sauté de porc marengo		Suprême de pintade, Montbazillac		Rôti de porc au jus		Escalope de volaille, thym, citron		Steak de colin à l'américaine		Côte de porc grillée		Brochette mixed grilled	
<i>Options</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>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 verts		Piperade		Poêlée méridionale		Brocolis		Carottes rondelles		Pommes noisettes et tomates rôties	
Sans sel	Coquillettes		Pommes sarladaises		Piperade		Poêlée méridionale		Pommes vapeur		Purée		Pommes noisettes et tomates rôties	
Sans sel et sans sucre	Coquillettes		Pommes sarladaises		Piperade		Poêlée méridionale		Pommes vapeur		Purée		Pommes noisettes et tomates rôties	
Diabétique	Poêlée de légumes+ coquillettes		Pommes sarladaises+ haricots verts		Piperade+ purée		Poêlée méridionale+ pâtes		Brocolis+ pommes vapeur		Carottes rondelles+ purée		Pommes noisettes et tomates rôties	
<i>Options</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>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	Suisse nature		Fromage allégé		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Suisse aromatisé		Cœur de Neufchâtel		Bleu		Yaourt aromatisé		Tome grise		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Suisse nature		Cœur de Neufchâtel		Bleu		Yaourt 0%		Tome grise		Fromage		Fromage	
Diabétique	Suisse nature		Cœur de Neufchâtel		Bleu		Yaourt 0%		Tome grise		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Compote pomme, framboise		Gâteau aux noix, glaçage esquimaux		Gâteau de riz, rhum, raisins, crème anglaise		Salade de fruits		Mousse au chocolat		Crème dessert vanille		Verrine framboisier chocolat blanc	
Autres régimes	Compote sans sucre		Gâteau aux noix, glaçage esquimaux		Riz au lait sans sucre		Salade de fruits		Fromage blanc 0%		Yaourt fruits 0%		Entremets fruits rouges sans sucre	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT