

## Menus "régimes" pour la semaine du 21 au 27 septembre 2020



NOM :

RÉGIME :

|                               | 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>          | Carottes râpées                      |     | Pamplemousse                        |     | Tomate, basilic                |     | Concombres Tzatziki           |     | Salade automnale*                          |     | Salade de haricots verts niçoise         |     | Terrine de poisson                   |     |
| <b>Sans sel</b>               | Carottes râpées                      |     | Pamplemousse                        |     | Tomates                        |     | Concombres Tzatziki           |     | Salade automnale*                          |     | Haricots verts, tomates, poivrons        |     | Pamplemousse                         |     |
| <b>Sans sel et sans sucre</b> | Carottes râpées                      |     | Pamplemousse                        |     | Tomates                        |     | Concombres Tzatziki           |     | Salade automnale*                          |     | Haricots verts, tomates, poivrons        |     | Pamplemousse                         |     |
| <b>Diabétique</b>             | Carottes râpées                      |     | Pamplemousse                        |     | Tomate, basilic                |     | Concombres Tzatziki           |     | Salade automnale*                          |     | Salade de haricots verts niçoise         |     | Terrine de poisson                   |     |
| <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>                       |     |
| <b>PLATS PROTIDIQUES</b>      |                                      |     |                                     |     |                                |     |                               |     |  |     |  |     |                                      |     |
| <b>Hypocalorique</b>          | Paleron de bœuf, échalottes confites |     | Escalope de volaille, sauce suprême |     | Langue de bœuf, sauce piquante |     | Hâché de bœuf, sauce barbecue |     | Poisson à la crème                         |     | Jambon Vendéen, sauce Diable et mogettes |     | Cuisse de lapin chasseur             |     |
| <b>Sans sel</b>               | Paleron de bœuf, échalottes confites |     | Escalope de volaille, sauce suprême |     | Langue de bœuf, sauce piquante |     | Hâché de bœuf, sauce barbecue |     | Poisson à la crème                         |     | Côte de porc au jus                      |     | Cuisse de lapin chasseur             |     |
| <b>Sans sel et sans sucre</b> | Paleron de bœuf, échalottes confites |     | Escalope de volaille, sauce suprême |     | Langue de bœuf, sauce piquante |     | Hâché de bœuf, sauce barbecue |     | Poisson à la crème                         |     | Côte de porc au jus                      |     | Cuisse de lapin chasseur             |     |
| <b>Diabétique</b>             | Paleron de bœuf, échalottes confites |     | Escalope de volaille, sauce suprême |     | Langue de bœuf, sauce piquante |     | Hâché de bœuf, sauce barbecue |     | Poisson à la crème                         |     | Jambon Vendéen, sauce Diable et mogettes |     | Cuisse de lapin chasseur             |     |
| <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>                   |     |
| <b>LEGUMES</b>                |                                      |     |                                     |     |                                |     |                               |     |  |     |  |     |                                      |     |
| <b>Hypocalorique</b>          | Haricots verts                       |     | Jeunes carottes                     |     | Spaghettis, tomate provençale  |     | Courgettes provençales        |     | Poêlée de légumes fromagère                |     | (plat complet)                           |     | Salsifis, carottes                   |     |
| <b>Sans sel</b>               | Macaronis                            |     | Blé                                 |     | Spaghettis, tomate provençale  |     | Courgettes provençales        |     | Poêlée de légumes fromagère                |     | Mogettes                                 |     | Salsifis, carottes                   |     |
| <b>Sans sel et sans sucre</b> | Macaronis                            |     | Blé                                 |     | Spaghettis, tomate provençale  |     | Courgettes provençales        |     | Poêlée de légumes fromagère                |     | Mogettes                                 |     | Salsifis, carottes                   |     |
| <b>Diabétique</b>             | Macaronis+ haricots verts            |     | Jeunes carottes+ blé                |     | Spaghettis, tomate provençale  |     | Courgettes provençales+ purée |     | Poêlée de légumes fromagère+ pommes vapeur |     | (plat complet)                           |     | Salsifis, carottes+ pommes noisettes |     |
| <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>                         |     |
| <b>FROMAGE</b>                |                                      |     |                                     |     |                                |     |                               |     |  |     |  |     |                                      |     |
| <b>Hypocalorique</b>          | Fromage allégé                       |     | Suisse nature                       |     | Fromage allégé                 |     | Yaourt 0%                     |     | Fromage allégé                             |     | Fromage allégé                           |     | Fromage allégé                       |     |
| <b>Sans sel</b>               | Camembert                            |     | Suisse sucré                        |     | Emmental                       |     | Yaourt sucré                  |     | Cantafrais                                 |     | Fromage                                  |     | Fromage                              |     |
| <b>Sans sel et sans sucre</b> | Camembert                            |     | Suisse nature                       |     | Emmental                       |     | Yaourt 0%                     |     | Cantafrais                                 |     | Fromage                                  |     | Fromage                              |     |
| <b>Diabétique</b>             | Camembert                            |     | Suisse nature                       |     | Emmental                       |     | Yaourt 0%                     |     | Cantafrais                                 |     | Fromage                                  |     | Fromage                              |     |
| <b>DESSERT</b>                |                                      |     |                                     |     |                                |     |                               |     |  |     |  |     |                                      |     |
| <b>Sans sel</b>               | Liégeois vanille                     |     | Fruit de saison                     |     | Mousse au chocolat             |     | Gâteau aux pommes             |     | Nappé caramel                              |     | Fruit                                    |     | Tarte tropézienne                    |     |
| <b>Autres régimes</b>         | Entremets vanille sans sucre         |     | Fruit de saison                     |     | Entremets chocolat sans sucre  |     | Pomme cuite                   |     | Entremets vanille sans sucre               |     | Fruit                                    |     | Tarte tropézienne                    |     |

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT