

## Menus "régimes" pour la semaine du 05 au 11 octobre 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	Pamplemousse		Brocolis, fromage blanc, ciboulette		Céleri rave		Carottes râpées		Œuf dur		Mitonnée de légumes magret fumé		Poireaux vinaigrette	
Sans sel	Pamplemousse		Brocolis, fromage blanc, ciboulette		Céleri rave		Carottes râpées		Salade verte		Tomates		Poireaux vinaigrette	
Sans sel et sans sucre	Pamplemousse		Brocolis, fromage blanc, ciboulette		Céleri rave		Carottes râpées		Salade verte		Tomates		Poireaux vinaigrette	
Diabétique	Pamplemousse		Brocolis, fromage blanc, ciboulette		Céleri rave		Carottes râpées		Œuf dur		Mitonnée de légumes magret fumé		Poireaux vinaigrette	
Options	Carottes râpées		Carottes râpées		Carottes râpées		Carottes râpées		Carottes râpées		Carottes râpées		Carottes râpées	
	Oeufs mayo		Oeufs mayo		Oeufs mayo		Oeufs mayo		Oeufs mayo		Oeufs mayo		Oeufs mayo	
	Tomates		Tomates		Tomates		Tomates		Tomates		Tomates		Tomates	
PLATS PROTIDIQUES														
Hypocalorique	Rôti de porc lyonnaise		Poularde, sauce suprême		Bœuf bourguignon		Médailon de poulet		Hâché de thon, sauce tomate		Râble de lapin		Bœuf mironton	
Sans sel	Rôti de porc au jus		Poularde, sauce suprême		Bœuf bourguignon		Médailon de poulet		Poisson poché, citron		Râble de lapin		Bœuf mironton	
Sans sel et sans sucre	Rôti de porc au jus		Poularde, sauce suprême		Bœuf bourguignon		Médailon de poulet		Poisson poché, citron		Râble de lapin		Bœuf mironton	
Diabétique	Rôti de porc lyonnaise		Poularde, sauce suprême		Bœuf bourguignon		Médailon de poulet		Hâché de thon, sauce tomate		Râble de lapin		Bœuf mironton	
Options	Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus		Filet de poulet au jus	
	Poisson poché		Poisson poché		Poisson poché		Poisson poché		Poisson poché		Poisson poché		Poisson poché	
	Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc	
	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché	
LEGUMES														
Hypocalorique	Haricots verts		Petits pois, carottes		Carottes rondelles		Ratatouille		Brocolis		Choucroute de petits légumes		Haricots beurre	
Sans sel	Mini penne		Petits pois, carottes		Carottes rondelles		Semoule		Purée de pommes de terre, huile d'olive, persil		Pommes vapeur		Haricots beurre	
Sans sel et sans sucre	Mini penne		Petits pois, carottes		Carottes rondelles		Semoule		Purée de pommes de terre, huile d'olive, persil		Pommes vapeur		Haricots beurre	
Diabétique	Mini penne+ haricots verts		Petits pois, carottes+ pommes vapeur		Carottes rondelles+ pommes rissolées		Semoule+ ratatouille		Brocolis+ purée		Choucroute de petits légumes+ pommes vapeur		Haricots beurre+ pommes noisettes	
Options	Haricots verts		Haricots verts		Haricots verts		Haricots verts		Haricots verts		Haricots verts		Haricots verts	
	Purée		Purée		Purée		Purée		Purée		Purée		Purée	
	Pommes vapeur		Pommes vapeur		Pommes vapeur		Pommes vapeur		Pommes vapeur		Pommes vapeur		Pommes vapeur	
	Pâtes		Pâtes		Pâtes		Pâtes		Pâtes		Pâtes		Pâtes	
FROMAGE														
Hypocalorique	Fromage allégé		Suisse nature		Fromage allégé		Yaourt 0%		Fromage allégé		Fromage allégé		Fromage allégé	
Sans sel	Camembert		Suisse sucré		Emmental		Yaourt sucré		Cantafrais		Fromage		Fromage	
Sans sel et sans sucre	Camembert		Suisse nature		Emmental		Yaourt 0%		Cantafrais		Fromage		Fromage	
Diabétique	Camembert		Suisse nature		Emmental		Yaourt 0%		Cantafrais		Fromage		Fromage	
DESSERT														
Sans sel	Yaourt mixé		Fruit		Entremets chocolat		Eclair à la vanille		Compote de pommes		Fruit		Tarte alsacienne	
Autres régimes	Yaourt fruits 0%		Fruit		Entremets chocolat sans sucre		Pomme cuite		Compote sans sucre		Fruit		Tarte alsacienne	

CONVIVIO EVO vous souhaite un BON APPETIT