

NOM :

MENUS REGIMES du 11 au 17 mai 2021

SEMAINE N°19

PRENOM :

Date et signature :

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI
PAUVRE EN SUCRE	Menu N° 1 Salade kébab Brochette de poisson meunière Ratatouille Bleu Entremet cacao aspartame Menu N°2 ou SOIR Carottes râpée citron Jambon grill au porto Flageolets Kiri Banane	Menu N° 1 Céleri rémoulade Goulache de bœuf Riz / Salsifs Yaourt nature Compote pomme poire Menu N°2 ou SOIR Salade flamenco Paupiette de lapin chasseur Salsifs Chèvre Entremet vanille aspartame	Menu N° 1 Rosette Mignonette de dinde rôtie Tortis / courgettes Rondelé Orange Menu N°2 ou SOIR Betteraves râpées Bœuf à la provençale Tortis Fromage blanc Compote sans sucre	Menu N° 1 Macédoine Quiche Salade verte Coulommiers Entremet café aspartame Menu N°2 ou SOIR Museau de porc à l'échalote Poulet basquaise Piperade Petit Louis Pomme	Menu N° 1 Tarte provençale Saumonette sauce nantua Pommes vapeur / fondue de poireaux Petit suisse Compote sans sucre Menu N°2 ou SOIR Brocolis vinaigrette Joue de bœuf au vin Pommes vapeur Emmental Entremet abricot aspartame	Menu N° 1 Mousse de canard Gigot d'agneau au romarin Pommes duchesses / tomate provençale Duo fromager (Tome noire / Chèvre cendrée) Délice coco sans sucre Menu N°2 ou SOIR Tomate farcie au thon Sauté de lapin à la moutarde Poêlée de légumes grillés Saint Nectaire Kiwi	Menu N° 1 Salade alsacienne Petit salé lentilles Vache picon Poire Menu N°2 ou SOIR Œufs durs sauce cocktail Pavé de poisson à la bordelaise Poêlée gala Yaourt nature Compote sans sucre
	Potage oignons	Potage légumes de saison	Potage poireau pdt	Soupe de poisson	Crème bolet	Potage potiron	Potage asperges
PAUVRE EN SEL	Menu N° 1 Salade de pommes de terre Pavé de hoki grillé Ratatouille Gouda PS Banane Menu N°2 ou SOIR Potage champignons PS Jambon grill au porto Flageolets Petit suisse Crème vanille	Menu N° 1 Céleri rémoulade Goulache de bœuf Pommes de terre rissolées Edam PS Entremet passion Menu N°2 ou SOIR Potage légumes de saison PS Sauté de lapin chasseur Salsifs Yaourt nature Compote pomme poire	Menu N° 1 Salade tunisienne Escalope de dinde Courgettes cubes à l'ail Fromage blanc Liegeois Vanille Menu N°2 ou SOIR Potage tomate PS Bœuf à la provençale Tortis Saint Paulin PS Pot crème mangue pêche	Menu N° 1 Macédoine Langue de bœuf au porto Semoule aux légumes Saint Paulin PS Clafoutis abricots Menu N°2 ou SOIR Potage cresson PS Poulet basquaise Piperade Yaourt aromatisé Mousse au citron	Menu N° 1 Radis beurre Saumonette sauce nantua Fondue de poireaux Petit suisse Crème chocolat Menu N°2 ou SOIR Potage poireau pdt PS Joue de bœuf au vin Pommes vapeur Gouda PS Poire	Menu N° 1 Poireaux vinaigrette Gigot d'agneau au romarin Julienne de légumes Edam PS Tarte noix de coco Menu N°2 ou SOIR Potage tomate PS Sauté de lapin à la moutarde Poêlée de légumes grillés Fromage blanc Gâteau basque	Menu N° 1 Croq salade Palette de porc Riz créole Fromage blanc Kiwi Menu N°2 ou SOIR Potage légumes PS Pavé de hoki au citron Poêlée gala Yaourt nature Crème caramel
	Potage champignons PS	Potage légumes de saison PS	Potage tomate PS	Potage cresson PS	Potage poireau pdt PS	Potage tomate PS	Potage légumes PS
PAUVRE EN SUCRE ET SEL	Menu N° 1 Salade de pommes de terre Pavé de hoki grillé Ratatouille Gouda PS Entremet cacao aspartame Menu N°2 ou SOIR Potage champignons PS Jambon grill au porto Flageolets Petit suisse Banane	Menu N° 1 Céleri rémoulade Goulache de bœuf Pommes de terre rissolées Edam PS Compote pomme poire Menu N°2 ou SOIR Potage légumes de saison PS Sauté de lapin chasseur Salsifs Yaourt nature Entremet vanille aspartame	Menu N° 1 Salade tunisienne Escalope de dinde Courgettes cubes à l'ail Fromage blanc Orange Menu N°2 ou SOIR Potage tomate PS Bœuf à la provençale Tortis Saint Paulin PS Compote sans sucre	Menu N° 1 Macédoine Langue de bœuf au porto Semoule aux légumes Saint Paulin PS Entremet café aspartame Menu N°2 ou SOIR Potage cresson PS Poulet basquaise Piperade Yaourt aromatisé Pomme	Menu N° 1 Radis beurre Saumonette sauce nantua Fondue de poireaux Petit suisse Compote sans sucre Menu N°2 ou SOIR Potage poireau pdt PS Joue de bœuf au vin Pommes vapeur Gouda PS Entremet abricot aspartame	Menu N° 1 Poireaux vinaigrette Gigot d'agneau au romarin Julienne de légumes Edam PS Délice coco sans sucre Menu N°2 ou SOIR Potage tomate PS Sauté de lapin à la moutarde Poêlée de légumes grillés Fromage blanc Kiwi	Menu N° 1 Croq salade Palette de porc Riz créole Fromage blanc Poire Menu N°2 ou SOIR Potage légumes PS Pavé de hoki au citron Poêlée gala Yaourt nature Compote sans sucre
	Potage champignons PS	Potage légumes de saison PS	Potage tomate PS	Potage cresson PS	Potage poireau pdt PS	Potage tomate PS	Potage légumes PS

NOM :

MENUS REGIMES du 18 au 24 mai 2021

SEMAINE N°20

PRENOM :

Date et signature :

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI
PAUVRE EN SUCRE	Menu N° 1 Museau de bœuf à la lyonnaise Paupiette de poisson aux moules Semoule aux légumes Petit suisse Entremet fruits des bois aspartame Menu N°2 ou SOIR Salade des boucholeurs Carbonade flamande Côtes de blettes Gouda Orange	Menu N° 1 Fenouil à l'aneth Rôti de porc au jus Pommes vapeur / Céleri Fraidou Compote sans sucre Menu N°2 ou SOIR Rillettes de porc Dos de colin à l'oseille Boulgour Fromage blanc Entremet café aspartame	Menu N° 1 Farci poitevin Paleron de bœuf braisé Printanière de légumes Brie Banane Menu N°2 ou SOIR Tomate œuf dur Tempes de porc au thym Choux de Bruxelles Vache qui rit Compote sans sucre	Menu N° 1 Salade Marco Polo Blanquette de dinde Macaronis / jeunes carottes Yaourt nature Entremet vanille aspartame Menu N°2 ou SOIR Champignons à la grecque Merguez Macaronis Bleu Kiwi	Menu N° 1 Salade brésilienne Filet de merlu sauce hollandaise Boulgour aux poivrons Samos Compote sans sucre Menu N°2 ou SOIR Taboulé à l'orientale Poulet rôti Haricots verts Petit suisse Entremet cacao aspartame	Menu N° 1 Salade Bellevue Cuisse de canette à l'orange Pommes Dauphines Tome grise Tiramisu aspartame Menu N°2 ou SOIR Terrine de saumon fumé Sauté de veau aux champignons Duo de céleri rave et carottes Duo fromager (Edam/Chèvre) Poire	Menu N° 1 Beignets de calamar Bœuf à la chinoise Poêlée wok Emmental Pomme Menu N°2 ou SOIR Salade bulgare Paupiette de dinde sauce soubise Haricots blancs Fromage ail et fines herbes Compote sans sucre
	Potage cresson	Potage légumes de saison	Potage crecy	Potage tomate	Crème de volaille	Potage légumes	Potage cultivateur
PAUVRE EN SEL	Menu N° 1 Haricots verts vinaigrette Pavé de merlu grillé Semoule aux légumes Petit suisse Orange Menu N°2 ou SOIR Potage champignons PS Carbonade flamande Côtes de blettes Yaourt nature Flan vanille	Menu N° 1 Fenouil à l'aneth Rôti de porc au jus Garniture céleri Saint Paulin PS Entremet pistache Menu N°2 ou SOIR Potage légumes de saison PS Dos de colin à l'oseille Boulgour Gouda PS Kiwi	Menu N° 1 Carottes râpées Paleron de bœuf braisé Printanière de légumes Yaourt aromatisé Crème praliné Menu N°2 ou SOIR Potage tomate PS Tempes de porc au thym Choux de Bruxelles Petit suisse Compote de pêche	Menu N° 1 Salade de pâtes Blanquette de dinde Jeunes carottes Edam PS Poire Menu N°2 ou SOIR Potage cresson PS Merguez Macaronis Yaourt nature Pot de crème caramel	Menu N° 1 Salade brésilienne Filet de merlu sauce hollandaise Boulgour Pilaf aux poivrons Fromage blanc Novly vanille Menu N°2 ou SOIR Potage poireau pdt PS Poulet rôti Haricots verts Petit suisse Pomme	Menu N° 1 Tomate vinaigrette Cuisse de canette à l'orange Pommes dauphines Gouda PS Bavarois passion Menu N°2 ou SOIR Potage légumes PS Sauté de veau aux champignons Duo de céleri rave et carottes Fromage blanc Chou vanille	Menu N° 1 Champignons vinaigrette Bœuf à la chinoise Poêlée wok Fromage blanc vanille Cocktail de fruits Menu N°2 ou SOIR Potage champignons PS Escalope de porc Haricots blancs Yaourt nature Crème café
	Potage champignons PS	Potage légumes de saison PS	Potage tomate PS	Potage cresson PS	Potage poireau pdt PS	Potage légumes PS	Potage champignons PS
PAUVRE EN SUCRE ET SEL	Menu N° 1 Haricots verts vinaigrette Pavé de merlu grillé Semoule aux légumes Petit suisse Entremet fruits des bois aspartame Menu N°2 ou SOIR Potage champignons PS Carbonade flamande Côtes de blettes Yaourt nature Orange	Menu N° 1 Fenouil à l'aneth Rôti de porc au jus Garniture céleri Saint Paulin PS Compote sans sucre Menu N°2 ou SOIR Potage légumes de saison PS Dos de colin à l'oseille Boulgour Gouda PS Entremet café aspartame	Menu N° 1 Carottes râpées Paleron de bœuf braisé Printanière de légumes Yaourt aromatisé Banane Menu N°2 ou SOIR Potage tomate PS Tempes de porc au thym Choux de Bruxelles Petit suisse Compote sans sucre	Menu N° 1 Salade de pâtes Blanquette de dinde Jeunes carottes Edam PS Entremet vanille aspartame Menu N°2 ou SOIR Potage cresson PS Merguez Macaronis Yaourt nature Kiwi	Menu N° 1 Salade brésilienne Filet de merlu sauce hollandaise Boulgour Pilaf aux poivrons Fromage blanc Compote sans sucre Menu N°2 ou SOIR Potage poireau pdt PS Poulet rôti Haricots verts Petit suisse Entremet cacao aspartame	Menu N° 1 Tomate vinaigrette Cuisse de canette à l'orange Pommes dauphines Gouda PS Tiramisu aspartame Menu N°2 ou SOIR Potage légumes PS Sauté de veau aux champignons Duo de céleri rave et carottes Fromage blanc Poire	Menu N° 1 Champignons vinaigrette Bœuf à la chinoise Poêlée wok Fromage blanc vanille Pomme Menu N°2 ou SOIR Potage champignons PS Escalope de porc Haricots blancs Yaourt nature Compote sans sucre
	Potage champignons PS	Potage légumes de saison PS	Potage tomate PS	Potage cresson PS	Potage poireau pdt PS	Potage légumes PS	Potage champignons PS