

Menu Hypocalorique du 30 janvier au 5 février

Tous nos menus sont également proposés sans porc

Lun. 30 jan.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Chou blanc râpé persillé s/graisse ROTI DE BOEUF SAUCE BEARNAISE S/G.. Jardinière de légumes s/graisse Fromage blanc 0% Pomme	Potage Freneuse Salade de pousses de soja & tomate s/graisse EMINCE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE Ratatouille s/graisse Yaourt Ananas frais
Mar. 31 jan.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Mousse de légumes s/graisse ROGNONS DE BOEUF SAUCE PORTO S/... Courgettes à l'estragon s/graisse Fromage allégé Kiwi	Potage Fontange Céleri râpé aux herbes s/graisse FILET DE MERLU SAUCE CERFEUIL S/G... Epinards à la muscade s/graisse Yaourt Moelleux chocolat s/sucre
Mer. 01 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Carottes râpées au persil s/graisse STEAK HACHE DE BOEUF SAUCE MADER.. Salsifis s/graisse Yaourt nature 0% Moelleux framboise s/sucre	Potage Andabuse Petits pois à la menthe s/graisse ECHINE DE PORC AU JUS S/GRAISSE(*) Endives braisées s/graisse Yaourt Poire
Jeu. 02 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Fenouil râpé à l'aneth s/graisse FILET DE POULET AU JUS S/GRAISSE Petits pois s/graisse Fromage allégé Entremets citron s/sucre	Potage Santé Macédoine s/graisse s/graisse FILET DE MERLU SAUCE A L'OSEILLE S/.. Chou-fleur persillé s/graisse Yaourt Purée pomme-banane s/sucre
Ven. 03 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Salade du jardin s/graisse STEAK HACHE DE VEAU SAUCE A L'ANCI.. Brocolis s/graisse Yaourt nature 0% Entremets caramel s/sucre	Potage Cultivateur Salade de navets s/graisse OMELETTE AUX OIGNONS S/GRAISSE Ratatouille s/graisse Yaourt Pomme
Sam. 04 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Salade du jardin s/graisse STEAK HACHE DE VEAU SAUCE A L'ANCI.. Brocolis s/graisse Yaourt nature 0% Entremets caramel s/sucre	Potage Cultivateur Salade de navets s/graisse OMELETTE AUX OIGNONS S/GRAISSE Ratatouille s/graisse Yaourt Pomme
Dim. 05 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Betteraves cuites à l'estragon s/graisse COEUR DE COLIN SAUCE MIEL GINGEM.. Blettes à la tomate s/graisse Fromage allégé Clémentines	Potage Liégeois Endives émincées aux herbes s/graisse AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GR. Carottes s/graisse Yaourt Entremets fraise s/sucre

CARTE DE REMPLACEMENT

Omelette aux champignons s/graisse & Haricots verts très fins à l'ail s/graisse
Steak haché de bœuf au jus s/graisse & Brocoli s/graisse

s/graisse

* contient du porc

Menu Hypocalorique du 6 février au 12 février

Tous nos menus sont également proposés sans porc

Lun. 06 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Chou rouge émincé aux herbes s/graisse ROTI DE BOEUF SAUCE COCOTTE S/GR... Haricots verts s/graisse Fromage blanc 0% Kiwi	Potage Champignons Salade verte s/graisse EMINCE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE Emincé de poireaux s/graisse Yaourt Entremets vanille s/sucre
Mar. 07 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Filet de colin salade citron s/graisse SAUMONETTE SAUCE PROVENCALE S/G.. Epinards s/graisse Fromage allégé Orange	Potage Nissarde Courgettes râpées au basilic s/graisse SAUTE DE BOEUF AU JUS S/GRAISSE Cordiale de légumes s/graisse Yaourt Moelleux chocolat s/sucre
Mer. 08 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Céleri râpé aux herbes s/graisse EMINCE DE PORC SAUCE BRUNE S/GRA.. Chou vert braisé s/graisse Yaourt nature 0% Moelleux citron s/sucre	Potage Tous légumes Salade tricolore s/graisse STEAK HACHE DE BOEUF AU JUS S/GRA.. Blettes à la tomate s/graisse Yaourt Clémentines
Jeu. 09 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Macédoine s/graisse FILET DE HOKI SAUCE NICOISE S/GRA... Haricots plats aux épices s/graisse Fromage allégé Purée pomme-banane s/sucre	Potage Choisy Salade verte s/graisse SAUTE DE VEAU AU JUS S/GRAISSE Epinards s/graisse Yaourt Entremets café s/sucre
Ven. 10 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Salade de pousses de soja & tomate s/graisse AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GR. Chou-fleur s/graisse Yaourt nature 0% Entremets vanille s/sucre	Potage Parisien Filet de colin salade citron s/graisse COTE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE S... Ecrasé de carottes s/graisse Yaourt Orange
Sam. 11 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Salade de pousses de soja & tomate s/graisse AIGUILLETES DE POULET AU JUS S/GR. Chou-fleur s/graisse Yaourt nature 0% Entremets vanille s/sucre	Potage Parisien Filet de colin salade citron s/graisse COTE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE S... Ecrasé de carottes s/graisse Yaourt Orange
Dim. 12 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Endives émincées à la ciboulette s/graisse SAUTE DE BOEUF AU JUS S/GRAISSE Jardinière de légumes s/graisse Fromage allégé Kiwi	Potage Niçoise Petits pois à la menthe s/graisse FILET DE COLIN SAUCE GRENOBLOISE... Brocolis s/graisse Yaourt Entremets caramel s/sucre

CARTE DE REMPLACEMENT

Omelette aux champignons s/graisse & Haricots verts très fins à l'ail s/graisse
 Steak haché de bœuf au jus s/graisse & Brocoli s/graisse

s/graisse

* contient du porc

Menu Hypocalorique du 13 février au 19 février

Tous nos menus sont également proposés sans porc

Lun. 13 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Cœur de palmier s/graisse CUISSE DE POULET AU JUS S/GRAISSE Navets s/graisse Fromage blanc 0% Clémentines	Potage Soubise Salade farandole s/graisse OEUFs BROUILLES AUX OIGNONS S/G... Courgettes à la tomate s/graisse Yaourt Entremets chocolat s/sucre
Mar. 14 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Radis s/graisse EMINCE DE BOEUF AU JUS CORSE S/GR.. Haricots beurre persillés s/graisse Fromage allégé Moelleux chocolat s/sucre	Potage Haricots verts et marjolaine Concombre Tzatziki s/graisse FILET DE MERLU SAUCE MARINIÈRE S/... Endives s/graisse Yaourt Poire
Mer. 15 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Cœur de palmier & tomate s/graisse COEUR DE COLIN SAUCE SAFRANÉE S/... Duo de carottes s/graisse Yaourt nature 0% Moelleux framboise s/sucre	Potage Mimosa Chou blanc râpé aux herbes s/graisse STEAK HACHÉ DE BOEUF AU JUS S/GRA.. Navets s/graisse Yaourt Pomme
Jeu. 16 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Haricots verts persillés s/graisse SAUTE DE BOEUF AU JUS S/GRAISSE Chou-fleur s/graisse Fromage allégé Orange	Potage Oignons Salade verte s/graisse EMINCE DE DINDE AU JUS S/GRAISSE Fondue de poireaux s/graisse Yaourt Entremets pistache s/sucre
Ven. 17 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Oeuf dur tomate s/graisse ROTI DE PORC SAUCE AUX BAIES DE GE.. Haricots plats s/graisse Yaourt nature 0% Moelleux citron s/sucre	Potage Parmentier Concombre tzatziki s/graisse OMELETTE PROVENCALE S/GRAISSE Ratatouille s/graisse Yaourt Purée pomme-banane s/sucre
Sam. 18 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Oeuf dur tomate s/graisse ROTI DE PORC SAUCE AUX BAIES DE GE.. Haricots plats s/graisse Yaourt nature 0% Moelleux citron s/sucre	Potage Parmentier Concombre tzatziki s/graisse OMELETTE PROVENCALE S/GRAISSE Ratatouille s/graisse Yaourt Purée pomme-banane s/sucre
Dim. 19 fév.	Entrée Plat garni Fromage Dessert & laitage	Macédoine s/graisse FILET DE POULET AU JUS S/GRAISSE Endives braisées s/graisse Fromage allégé Clémentines	Potage Dubarry Salade de navets s/graisse FILET DE MERLU SAUCE NANTUA S/GR... Epinards à la muscade s/graisse Yaourt Entremets vanille s/sucre

CARTE DE REMPLACEMENT

Omelette aux champignons s/graisse & Haricots verts très fins à l'ail s/graisse
 Steak haché de bœuf au jus s/graisse & Brocoli s/graisse

s/graisse

* contient du porc