

Catégorie	Libellé	Pour 1 mois	Programme type 1 semaine	Commentaires	DUREE DE VIE MINIMUM GARANTIE A RECEPTION	CONDITION DE CONSERVATION	Poids net	Poids brut
Plat	Filet de merlu et ses petits légumes sauce Nantaise	1					0,3	0,375
Plat	Moussaka et ses légumes grillés	1					0,3	0,375
Plat	Gratin façon tomates farcies	1					0,3	0,375
Plat	Sauté de poulet rôti et sa purée de pomme de terre à l'ancienne	1					0,3	0,375
Plat	Fines spaghetti et sauce bolognaise	1					0,3	0,375
Plat	Emincé de poulet et sa purée carotte pomme de terre bio	1					0,3	0,375
Plat	Hachis parmentier bio	1					0,3	0,375
Plat	Poulet mariné au thym et au citron et ses petits légumes	1					0,3	0,375
Plat	Bœuf bourguignon	1					0,3	0,375
Plat	Couscous au poulet et ses légumes	1					0,3	0,375
Plat	Risotto au poulet, asperges et cèpes	1					0,3	0,375
Plat	Thon à la Catalane	1					0,3	0,375
Plat	Veau et ses légumes sauce provençale	1					0,3	0,375
Plat	Colin et son écrasé de patate douce	1					0,3	0,375
Plat	Pavé de saumon et son chili de légumes et haricots rouges	1					0,3	0,375
Plat	Pavé de colin sauce citronnée et son riz aux légumes parfumés au romarin	1					0,3	0,375
Plat	Salade repas thon, riz blanc et sauvage	1					0,3	0,375
Plat	Poulet façon yassa et son riz aux olives vertes	1					0,3	0,375
Plat	Penne aux aubergines façon méridionale	1					0,3	0,375
Plat	Emincé de poulet et son riz à la sauce aux amandes effilées	2					0,3	0,375
Plat	Navarin de légumes et son émincé de poulet roti	1					0,3	0,375
Plat	Conchiglié (pâtes) au saumon du Pacifique sur son lit d'épinards	1					0,3	0,375
Plat	Raviolini chèvre pesto et sa sauce tomate au tofu.	2	1 plat au choix le midi et 1 plat au choix le soir.		9 mois	A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité	0,3	0,375
Plat	Tajine de mouton, pomme de terre, citron et olives	1					0,3	0,375
Plat	Salade reaps Orrechiette au thon et ses petits légumes	1					0,3	0,375
Plat	Saumon sauce soja aux légumes et céréales	1					0,3	0,375
Plat	Veau et son riz façon blanquette à l'ancienne	2					0,3	0,375
Plat	Salade espagnole au quinoa	1					0,3	0,375
Plat	Penne et boulettes de bœuf aux légumes sauce tomate	2					0,3	0,375
Plat	Soupe de carottes, pois chiche et lentilles, pointe de curry	1					0,3	0,375
Plat	Soupe tomate bœuf épicé	1					0,3	0,375
Plat	Soupe Campagnarde Dinde	1					0,3	0,375
Plat	Soupe carotte lait de coco	1					0,3	0,375
Plat	Soupe Italienne aux légumes et au poulet rôti	1					0,35	0,425
Plat	Soupe aux légumes et pâtes à l'Orientale	1					0,35	0,425
Plat	Poulet tikka massala et son duo riz - quinoa	1					0,35	0,425
Plat	Colin sauce Kérala et son riz complet aux légumes	1					0,3	0,375
Plat	Dhal de lentilles aux aubergines	1					0,3	0,375
Plat	Pot au feu de bœuf et ses légumes d'hiver	1					0,3	0,375
Plat	Couscous d'orge aux boulettes au bœuf et légumes	1					0,3	0,375
Plat	Paëlla aux fruits de mer et au poulet	1					0,3	0,375
Plat	Poulet à l'andalouse et son riz blanc	1					0,3	0,375
Plat	Poulet basquaise et torsades	1					0,3	0,375
Plat	Parmentier de morue en brandade	1					0,3	0,375
	<b>Sous total Plat</b>	<b>48</b>					<b>13,35</b>	<b>16,65</b>
PDJ	Pain multicéréales riche en protéines	1	1 petit déjeuner au choix par jour.	Pack de 8 unités	6 mois	A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité	0,384	0,425
PDJ	Muesli croustillant bio aux pépites de chocolat	1			6 mois	A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité	0,32	0,36
PDJ	Muesli croustillant bio aux superfruits	1		Par exemple, un pain boule = 1 portion	6 mois	A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité	0,25	0,35
	<b>Sous total PDJ</b>	<b>4</b>					<b>0,954</b>	<b>1,135</b>
COLLATION	Barre de céréales aux noisettes et amandes sur talon de chocolat noir	1			8 mois	A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité	0,28	0,33
COLLATION	Mini cake citron	1	1 collation au choix par jour.	1 portion = 1 sachet individuel	4 mois	A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité	0,24	0,3
COLLATION	Mix Energie graines de courges, raisins secs, noix de cajou, goji	1			6 mois	A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité	0,24	0,3
	<b>Sous total Collation</b>	<b>4</b>					<b>0,76</b>	<b>0,93</b>
DESSERTS	Dessert pomme nature bio	1			12 mois	A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité	0,8	0,93
DESSERTS	Dessert pomme, abricot bio	1	1 Dessert de fruits ou 1 Crème dessert par jour		12 mois	A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité	0,8	0,93
DESSERTS	Dessert lacté au chocolat	1			12 mois	A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité	0,84	0,97
	<b>Sous total Desserts</b>	<b>4</b>					<b>2,44</b>	<b>2,83</b>
GUIDE	Livre Dietbon	1	Non concerné	Non concerné	Non concerné	Non concerné	0,3	0,3
							<b>0,3</b>	<b>0,3</b>

15,36 19,02