



Idées sandwich et salade

Sandwich	Salade
<i>Le Parisien</i> Jambon, beurre allégé, Salade, cornichons	<i>Méditerranéenne</i> Mais, thon naturel, surimi, fruits de mer, radis
<i>Le Traiteur</i> Rôti de porc (bœuf) moutarde salade verte	<i>Asiatique</i> Riz cantonnais au poulet ou poisson
<i>L'Océanique</i> Terrine de légumes au poisson	<i>Ibérique</i> oignon, céleri, poivron, pois chiches melon, jambon de pays
<i>Le Végétal</i> Soja, beurre allégé, salade verte, épaule, cornichons	<i>Italienne</i> Pâtes, crème fraîche 15%, fruits de mer, tomate
<i>Le Campagnard</i> Tomate, salade verte, poulet, mayonnaise allégée	<i>Antiboise :</i> poisson (merlan) cornichons, concombres, betterave, Pomme de terre, Anchois naturels
<i>Le Niçois</i> Tomates, salade verte, Thon naturel, olives, oignons	<i>Bressane:</i> chicorée, foies de volaille, flageolets
<i>Le Savoyard</i> Tomates, Concombre, Gruyère (Leerdamer) allégé Rôti de Dinde, Laitue, Oignon rouge	<i>Bruxelloise</i> Riz, maïs, pignons, saucisse de volailles, endives
<i>L'Italien</i> Jambon de Parme, Mozzarella Tomates , Vinaigre balsamique Coriandre en grains, Sel et poivre	<i>Creusoise</i> Poivrons, cœurs de palmier oignons, citron Pommes de terre, poulet

Christine MATHIEU
DIETETICIENNE - NUTRITIONNISTE

Dietimince – 9012 Chemin de Château Roussillon
66000 PERPIGNAN

06 13 40 78 48