

Votre menu de la semaine 1

DEJEUNER et DINER

LUNDI

Carottes râpées
Pâtes bolognaise
Pauvre en sel
Fromage blanc
Banane

Taboulé
Œuf brouillé, emmental et
ratatouille
Camembert
Compote de pomme



MARDI

Pâté en crouste
Poisson pané, riz et fondue
de poireaux
Yaourt nature
Coupe ananas

Salade verte
Hachis parmentier
Petit moulé
Beignet au chocolat



MERCREDI

Céleri rémoulade
Pâtes carbonara
Vache qui rit
Crème dessert vanille

Velouté du jour
Poulet pesto, polenta à la
tomate
Fromage blanc
Compote pomme abricot



JEUDI

Betteraves rouges
Boulettes liégeoise, poireaux
et pommes de terre
Yaourt nature
Mousse au chocolat au lait

Œuf mayonnaise
Colin meunière, pâtes
et courgettes
Pauvre en sel
Croc lait BIO
Coupe mangue

VENDREDI

Salade verte
Risotto au poulet
Yaourt aromatisé
Mini chou pâtissier

Velouté de tomate froid
Parmentier de canard
Pauvre en sel
Saint Paulin
Fruit



SAMEDI

Pâté de campagne
Mini penne à l'italienne
Fromage blanc
Compote pomme abricot

Carottes râpées
Cordon bleu, pomme de
terre et épinards à la crème
Emmental
Banane



DIMANCHE

Salade verte vinaigrette
Riz pêcheur
Camembert
Eclair au café

Salade risoni au thon
Tarte 3 fromages
Yaourt nature
Compote de pomme



Votre menu de la semaine 2

DEJEUNER et DINER

LUNDI

Salade de tomates
Rôti de porc aux lentilles
Vache qui rit BIO
Flan vanille nappé
caramel

Velouté de légumes du jour
Poisson pané, riz et fondue
de poireaux
Petits suisses
Fruit



Œuf mayonnaise
Gratin de boulgour et
légumes du soleil
Pauvre en sel
Yaourt aromatisé
Coupe ananas

Taboulé
Jambon blanc, purée de
pomme de terre
Petit moulé
Crème dessert chocolat

MARDI

MERCREDI

Mousse de canard
Parmentier de poisson
Fromage blanc
Banane

Velouté de tomate froid
Risotto au poulet
Saint Paulin
Compote de poire



Carottes râpées
Boulette d'agneau, semoule,
poêlée de légumes à l'oriental
Pauvre en sel
Tomme noire
Liégeois chocolat

Velouté du jour
Lentille à la tomate, pâtes
au curcuma et citron
Yaourt nature
Coupe mangue

JEUDI

VENDREDI

Salade verte vinaigrette
Colin pané, polenta à la
courgette
Yaourt aromatisé
Crème dessert vanille

Velouté de légumes du jour
Couscous au poulet
Pauvre en sel
Fromage blanc
Compote pomme abricot



Jambon de dinde
Chili sin carne
Pauvre en sel
Yaourt nature
Banane

Céleri rémoulade
Steak haché, purée de
pomme de terre
Vache qui rit BIO
Mousse chocolat au lait

SAMEDI

DIMANCHE

Betteraves rouges
Poulet basquaise et
pomme de terre
Emmental
Tarte au citron

Velouté de légumes du jour
Boulette de légume sauce
crème épicée
Croc lait BIO
Compote pomme fraise

