

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes de MARS :

navet, poireau, carotte, fenouil, blettes, mâche, salade verte, chou (brocoli, chou-fleur), épinard, panais, radis, civette, persil, céleri branche, céleri rave, betterave, endives, courge

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DEJEUNER							
DINER							



Amandine PERROT – Diététicienne nutritionniste  
Pôle Santé 01 rue de la gare – 38120 ST-EGREVE  
Tél : 06.52.11.88.58 – N° SIRET 53967424200075 – [www.amandineperrot.com](http://www.amandineperrot.com)

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes de MARS :

navet, poireau, carotte, fenouil, blettes, mâche, salade verte, chou (brocoli, chou-fleur), épinard, panais, radis, civette, persil, céleri branche, céleri rave, betterave, endives, courge

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DEJEUNER	Poisson blanc	Viande	Végétarien	Poisson gras	Viande	Charcuterie	Volaille
DINER	Végétarien	Charcuterie	Volaille	Œufs	Végétarien	Œufs	Viande



Amandine PERROT – Diététicienne nutritionniste  
Pôle Santé 01 rue de la gare – 38120 ST-EGREVE  
Tél : 06.52.11.88.58 – N° SIRET 53967424200075 – [www.amandineperrot.com](http://www.amandineperrot.com)

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes de MARS :

navet, poireau, carotte, fenouil, blettes, mâche, salade verte, chou (brocoli, chou-fleur), épinard, panais, radis, civette, persil, céleri branche, céleri rave, betterave, endives, courge

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>DEJEUNER</b>	<b>Poisson blanc</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Viande</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Végétarien</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Poisson gras</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Viande</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Charcuterie</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Volaille</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert
<b>MENU</b>	Salade de betteraves Cabillaud au four Pommes de terre et (haricots verts) Comté et/ou orange	(salade d'endives aux pommes) Steak haché Pâtes Brocolis sautés à l'huile d'olive et ail Yaourt au miel	Radis Chili végétarien : riz, haricots rouges et sauce tomates épicée Bûche de chèvre et/ou poire	Sardines et endives aux noix et au roquefort Quinoa et gratin de courge Pomme au four	(salade verte) Escalope de veau Riz et gratin de poireaux en béchamel Emmental	(Velouté de courge et panais) Endives au jambon en béchamel Crème au chocolat	Escalope de dinde au curry Polenta et râpé Fenouil sauté à l'huile d'olive Kiwis

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes de MARS :

navet, poireau, carotte, fenouil, blettes, mâche, salade verte, chou (brocoli, chou-fleur), épinard, panais, radis, civette, persil, céleri branche, céleri rave, betterave, endives, courge

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>DINER</b>	<b>Végétarien</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Charcuterie</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Volaille</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Œufs</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Végétarien</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Œufs</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	<b>Viande</b> Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert
<b>MENU</b>	Couscous végétarien semoule complète, pois chiches et légumes de saison (céleri, panais, carottes, blettes) Yaourt	(Salade de mâche) Saucisson à cuire Pommes de terre vapeur Blettes sautées à l'huile d'olive Tome de brebis	Sauté de dinde Pommes de terre carottes et céleri Fromage blanc Poire	Œuf à la coque Pain au levain naturel Salade de mâche et rondelles radis Bleu de Bresse	Salades de lentilles et civette ciselée Epinards à la crème Tartine de pain légèrement toastée Bûche de chèvre	(salade d'endives aux noix) Omelette au fromage et civette Navet sauté à l'huile d'olive au zeste d'orange et graines de coriandre Tarte aux pommes	Tranche de rôti de bœuf froid Spaghetti et assortiments de légumes sautés (brocolis, carottes, fenouil) Yaourt

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes de MARS :

navet, poireau, carotte, fenouil, blettes, mâche, salade verte, chou (brocoli, chou-fleur), épinard, panais, radis, civette, persil, céleri branche, céleri rave, betterave, endives, courge

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>DEJEUNER</b>	Salade de betteraves Cabillaud au four Pommes de terre et (haricots verts) Comté et/ou orange	(salade d'endives aux pommes) Steak haché Pâtes Brocolis sautés à l'huile d'olive et ail Yaourt au miel	Radis Chili végétarien : riz, haricots rouges et sauce tomates épicée Bûche de chèvre et/ou poire	Sardines et endives aux noix et au roquefort Quinoa et gratin de courge Pomme au four	(salade verte) Escalope de veau Riz et gratin de poireaux en béchamel Emmental	(Velouté de courge et panais) Endives au jambon en béchamel Crème au chocolat	Escalope de dinde au curry Polenta et râpé Fenouil sauté à l'huile d'olive Kiwis
<b>DINER</b>	Couscous végétarien semoule complète, pois chiches et légumes de saison (céleri, panais, carottes, blettes) Yaourt	(Salade de mâche) Saucisson à cuire Pommes de terre vapeur Blettes sautées à l'huile d'olive Tome de brebis	Sauté de dinde Pommes de terre carottes et céleri Fromage blanc Poire	Œuf à la coque Pain au levain naturel Salade de mâche et rondelles radis Bleu de Bresse	Salades de lentilles et civette ciselée Epinards à la crème Tartine de pain légèrement toastée Bûche de chèvre	(salade d'endives aux noix) Omelette au fromage et civette Navet sauté à l'huile d'olive au zeste d'orange et graines de coriandre Tarte aux pommes	Tranche de rôti de bœuf froid Spaghetti et assortiments de légumes sautés (brocolis, carottes, fenouil) Yaourt