

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes de Mai :

artichaut, asperge, aubergine, blette, carotte, céleri rave, chou (rouge, chou-fleur, brocoli), concombre, courgette, épinard, fenouil, mâche, navet, oseille, poireau, radis, salade verte, tomate

	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 Mai :

artichaut, asperge, aubergine, blette, carotte, céleri rave, chou (rouge, chou-fleur, brocoli), concombre, courgette, épinard, fenouil, mâche, navet, oseille, poireau, radis, salade verte, tomate

	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 Mai :

artichaut, asperge, aubergine, blette, carotte, céleri rave, chou (rouge, chou-fleur, brocoli), concombre, courgette, épinard, fenouil, mâche, navet, oseille, poireau, radis, salade verte, tomate

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>DEJEUNER</b>	Poisson blanc Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	Viande Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	Végétarien Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	Poisson gras Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	Viande Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	Charcuterie Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert	Volaille Féculents Légumes Produit laitier et/ou fruit ou dessert
<b>MENU</b>	Moules au vin blanc Pommes de terre et chou rouge émincé sautés à l'huile d'olive Morbier	Salade verte graines de lin Côte de porc Quinoa Carottes persillées Yaourt au miel	Couscous végétarien : Semoule de blé complète, carottes / fenouil / navet, fèves et sauce tomates épicée Faisselle au miel Abricots	Salade de poireaux aux noix et maquereau émietté en vinaigrette Bûche de chèvre Crêpe sauce chocolat fondu	Bolognaise maison Riz semi-complet Blettes sautées à l'huile d'olive aux amandes et raisins secs Orange	Radis au beurre Gratin de brocolis au jambon en béchamel Pomme au four à la cannelle	Carottes râpées Filet de canard rôti Polenta Kiwis

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes de Mai :

artichaut, asperge, aubergine, blette, carotte, céleri rave, chou (rouge, chou-fleur, brocoli), concombre, courgette, épinard, fenouil, mâche, navet, oseille, poireau, radis, salade verte, tomate

	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>	Tartines de houmous (pain au levain naturel) Salade de mâche aux dés de pamplemousse Fraises crème BBC	Salade verte au lard, maïs, noix et emmental Compote de pommes à la cannelle	Poulet en cocotte et petits légumes (carottes, courgette, patate douce) Tome de brebis	Artichaut sauce vinaigrette colza Omelette aux asperges Pain Pomme	Velouté aux poireaux et lentilles corail Poêlée de courgettes au maïs Bûche de chèvre	Salade tomate / œuf dur à l'huile de noix / vinaigre balsamique Risotto aux asperges (parmesan) et graines de sésame Fraises au sucre	Spaghetti complets / assortiments de légumes sautés (navets, carottes, blette) et gésiers Yaourt

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes de Mai :

artichaut, asperge, aubergine, blette, carotte, céleri rave, chou (rouge, chou-fleur, brocoli), concombre, courgette, épinard, fenouil, mâche, navet, oseille, poireau, radis, salade verte, tomate

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>DEJEUNER</b>	Moules au vin blanc Pommes de terre et chou rouge émincé sautés à l'huile d'olive Morbier	Salade verte graines de lin Côte de porc Quinoa Carottes persillées Yaourt au miel	Couscous végétarien : Semoule de blé complète, carottes / fenouil / navet, fèves et sauce tomates épicée Faisselle au miel Abricots	Salade de poireaux aux noix et maquereau émietté en vinaigrette Bûche de chèvre Crêpe sauce chocolat fondu	Bolognaise maison Riz semi-complet Blettes sautées à l'huile d'olive aux amandes et raisons secs Orange	Radis au beurre Gratin de brocolis au jambon en béchamel Pomme au four à la cannelle	Carottes râpées Filet de canard rôti Polenta Kiwis
<b>DINER</b>	Tartines de houmous (pain au levain naturel) Salade de mâche aux dés de pamplemousse Fraises crème BBC	Salade verte au lard, maïs, noix et emmental Compote de pommes à la cannelle	Poulet en cocotte et petits légumes (carottes, courgette, patate douce) Tome de brebis	Artichaut sauce vinaigrette colza Omelette aux asperges Pain Pomme	Velouté aux poireaux et lentilles corail Poêlée de courgettes au maïs Bûche de chèvre	Salade tomate / œuf dur à l'huile de noix / vinaigre balsamique Risotto aux asperges (parmesan) et graines de sésame Fraises au sucre	Spaghetti complets / assortiments de légumes sautés (navets, carottes, blette) et gésiers Yaourt