

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes d'AVRIL :

poireau, carotte, fenouil, blettes, mâche, salade verte, chou (chou rouge, chou-fleur), épinard, radis, civette, persil, céleri rave, asperge, oseille

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DEJEUNER							
DINER							



Amandine PERROT – Diététicienne nutritionniste  
Maison De Santé Pluridisciplinaire, 15 rue du 19 mars 1962 38680 PONT-EN-ROYANS  
Tél : 06.52.11.88.58 – N° SIRET 53967424200083 – [www.amandineperrot.com](http://www.amandineperrot.com)

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes d'AVRIL :

poireau, carotte, fenouil, blettes, mâche, salade verte, chou (chou rouge, chou-fleur), épinard, radis, civette, persil, céleri rave, asperge, oseille

	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

Maison De Santé Pluridisciplinaire, 15 rue du 19 mars 1962 38680 PONT-EN-ROYANS

Tél : 06.52.11.88.58 – N° SIRET 53967424200083 – [www.amandineperrot.com](http://www.amandineperrot.com)

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes d'AVRIL :

poireau, carotte, fenouil, blettes, mâche, salade verte, chou (chou rouge, chou-fleur), épinard, radis, civette, persil, céleri rave, asperge, oseille

	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>	Laitue Cabillaud au four Pommes de terre et (haricots vert persillés <i>surgelés ou en bocal de verre</i> ) Comté et/ou orange	(Salade de chou rouge aux pommes) Steak haché Pâtes semi- complètes Carottes persillées Yaourt au miel	Radis Chili végétarien : Riz basmati, haricots rouges et sauce tomates épicée Bûche de chèvre	Sardines et carottes râpées aux noix et au roquefort Coquillettes complètes et poireaux émincés à l'huile d'olive Pomme au four	(Salade verte) Escalope de veau Riz semi-complet et gratin de poireaux en béchamel Emmental	(Radis au beurre) Jambon blanc Epinards et oseille en béchamel en béchamel Crème au chocolat	Escalope de dinde au curry Polenta et râpé Fenouil sauté à l'huile d'olive Kiwis

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes d'AVRIL :

poireau, carotte, fenouil, blettes, mâche, salade verte, chou (chou rouge, chou-fleur), épinard, radis, civette, persil, céleri rave, asperge, oseille

	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, fèves et légumes de saison (fenouil, carottes, chou vert) Pamplemousse	Asperges avec un trait d'huile de noix et un tour de moulin de poivre Saucisson à cuire Pommes de terre vapeur Tome de brebis Salade de pomme à la cannelle	Céleri rave râpé en mayonnaise maison Sauté de dinde Quinoa Purée de carottes au cumin Fromage blanc confiture de fraise	Velouté d'asperge Œuf à la coque Pain au levain naturel Salade de mâche et rondelles radis Bleu de Bresse	Salades de fèves au cumin, à l'ail et civette ciselée Lasagnes épinards-oseille et chèvre Compote de (poire)	Omelette au fromage et échalotes Navet sauté à l'huile d'olive aux zestes d'oranges BIO et graines de coriandre Tarte aux pommes	Tranche de rôti de bœuf froid Spaghetti et assortiments de légumes sautés (poireaux, carottes, fenouil) Yaourt

## MENU HEBDOMADAIRE - Légumes d'AVRIL :

poireau, carotte, fenouil, blettes, mâche, salade verte, chou (chou rouge, chou-fleur), épinard, radis, civette, persil, céleri rave, asperge, oseille

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>DEJEUNER</b>	Laitue Cabillaud au four Pommes de terre et (haricots vert persillés <i>surgelés ou en bocal de verre</i> ) Comté et/ou orange	(Salade de chou rouge aux pommes) Steak haché Pâtes semi- complètes Carottes persillées Yaourt au miel	Radis Chili végétarien : Riz basmati, haricots rouges et sauce tomates épicée Bûche de chèvre	Sardines et carottes râpées aux noix et au roquefort Coquillettes complètes et poireaux émincés à l'huile d'olive Pomme au four	(Salade verte) Escalope de veau Riz semi-complet et gratin de poireaux en béchamel Emmental	(Radis au beurre) Jambon blanc Epinards et oseille 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, fèves et légumes de saison (fenouil, carottes, chou vert) Pamplemousse	Asperges avec un trait d'huile de noix et un tour de moulin de poivre Saucisson à cuire Pommes de terre vapeur Tome de brebis Salade de pomme à la cannelle	Céleri rave râpé en mayonnaise maison Sauté de dinde Quinoa Purée de carottes au cumin Fromage blanc confiture de fraise	Velouté d'asperge Œuf à la coque Pain au levain naturel Salade de mâche et rondelles radis Bleu de Bresse	Salades de fèves au cumin, à l'ail et civette ciselée Lasagnes épinards-oseille et chèvre Compote de (poire)	Omelette au fromage et échalotes Navet sauté à l'huile d'olive aux zestes d'oranges BIO et graines de coriandre Tarte aux pommes	Tranche de rôti de bœuf froid Spaghetti et assortiments de légumes sautés (poireaux, carottes, fenouil) Yaourt