



## MENU SUR UNE SEMAINE DE DECEMBRE

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Carottes râpées persillées Poêlée de gnocchis et poulet à la crème de butternut rôtis et graines de courges Yaourt nature et poire en morceaux	Nouilles sautées aux légumes (carottes, petits pois, champignons) et crevettes Fromage Salade de fruits	Mélange de pomme, carotte râpées et noix 2 oeufs au plat et épinards accompagnés de muffin anglais (complets) grillés Fromage 1 carré de chocolat	Radis beurre Pommes de terre et champignons à l'ail Filet mignon de porc Fromage Fruit de saison	Brandade de morue Salade verte et vinaigrette maison Crème chocolat maison	Petits pois carottes, lentilles et steak haché Yaourt nature et pépites de chocolat	Poulet rôti Pommes de terre grenaille Salade verte, dés de comté et noix Tarte aux fruits de saison maison
Dîner	Omelette aux pommes de terre et champignons Salade verte et vinaigrette maison à la moutarde ancienne Riz au lait maison	Riz basmati, crème de petit pois et saumon poêlés Yaourt nature et clémentines	Spaghetti à la bolognaise maison Salade verte et vinaigrette maison à la moutarde ancienne Yaourt nature au miel	Dhal de lentilles corails accompagné de riz basmati et de carottes poêlées Yaourt nature et compote de pomme	Pizza maison	Assiette composée d'houmous maison, chou rouge, radis noir, fèves, fêta 2 oeufs mollets Accompagnée de pain au levain Fruit de saison	Quinoa et potimarron rôti au four Dos de cabillaud poêlé Yaourt nature et coulis de poire