



MENU SUR UNE SEMAINE DE MARS

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Carottes râpées persillées Poêlée de gnocchis, poulet et brocoli Yaourt nature et poire en morceaux	Nouilles sautées aux légumes (carottes, petits pois, champignons) et crevettes Fromage Salade de fruits	Poêlée de pommes de terre, haricots verts et dés de jambon Fromage 1 carré de chocolat	Radis beurre Semoule, ratatouille et maquereau vin blanc et aromates Fromage Banane	Fusilli au blé complet à la carbonara Salade verte et vinaigrette maison Crème chocolat maison	Chou fleur vapeur, lentilles et steak haché Yaourt nature et miel	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, fondue de poireaux et saumon poêlé Yaourt nature et clémentines	Spaghetti à la bolognaise maison Salade verte et vinaigrette maison Yaourt nature et kiwis	Dhal de lentilles corails accompagné de riz basmati et de butternut rôtie 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 Orange