**Proposition de menu sur la semaine**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repas** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| **8 h** | 4 œufs  1 banane | Brownie  Verre de lait | 4 œufs  1 jus de fruit | 200g fromage blanc  1 pomme | 200g fromage blanc  1 banane | 4 œufs  1 banane | Tartelette aux fruits |
| **11 h** | 265g de petit pois carotte  Comté (≈60g) + pain | 2 filets de saumon  400g Epinard, crème et muscade | 3 tranches de rôtis de porc  Polenta + fromage | 2 steaks  Pâtes | Filets de poulet  265g de petit pois carottes | 2 steaks  Pâtes + sauce tomate | 265g Lentilles verte  Graine de couscous |
| **14 h** | Kebab | Sandwich | 3 Faritas Oldelpaso « maison » : poulet poivron oignon | Thon à l’huile d’olive  1 tomate  Pain complet | Sandwich | 3 tranches de rôtis de porc  Haricots verts | Filet de poulet  Polenta + fromage |
| **17 h** | 2 steaks  Pâtes  Crème fraiche | 265g Lentilles vertes  Riz, curry et huile d’olive | Ravioli frais au bœuf  Sauce tomate | 235g Flageolets  Graine de couscous + huile d’olive | 2 filets de saumon  Riz + crème | Glace | Thon à l’huile d’olive  Pain  1 banane |
| **20 h** | 200g fromage blanc  1 pomme | 3 Faritas Oldelpaso « maison » : poulet poivron oignon | 200g fromage blanc  1 Banane | Omelette (4 œufs)  Haricots verts | 1 muffin  1 verre de lait  1 pomme | Riz  Courgettes huile d’olive | 200g fromage blanc  Brownie |

**+ 2 litres d’eau par jour**

**Courses par semaine :**

* 1 kg fromage blanc, 200g de comté, ½ litre de lait écrémé, 1 brique de crème (fluide 30% de matière grasse), 16 œufs (« élevé en plein » air de préférence).
* Conserve : 2 boites lentilles vertes, 1 boite épinard haché, 1 boite flageolets, 2 boites petits pois carottes, 2 haricots vert, 2 thon à l’huile, 1 sauce tomate.
* Frais : 6 steaks, 4 filets de poulets (label rouge de préférence), 6 tranches de rôtis de porc, 1 paquet de ravioli, 1 poivron, 1 tomate, 1 oignon, 2 courgettes, 5 bananes, 3 pommes (ou fruit de saison).
* Faritas OldelPaso, pain complet, glace, brownie, muffin

**Recettes :**

* **Polenta :** (cuisson de 1 volume de polenta dans 3.5 volume d’eau) faire bouillir 200ml d’eau, verser 50g de polenta et cuire à feu doux pendant 2 à 7 minutes (selon le paquet) en mélangeant continuellement. On peut ajouter un bouillon cube à l’eau ou du lait, et en fin de cuisson ajouter du fromage râpé.
* **Couscous :** faire bouillir 1 verre d’eau, couper le feu et verser ½ verre de graine de couscous. Laisser gonfler 2 minutes. Ajouter une noix de beurre et égrener.

Célia ALLAVENA – Diététicienne - 02/06/2021