

Menus pour mars 2021 d'Amandine Grandin Diététicienne Nutritionniste

Semaine 1	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
déjeuner	<p>Bettraves</p> <p>Boudin noir</p> <p>Quinoa</p> <p>Pommes</p> <p>Mandarine</p>	<p>Carottes rapées / raisins secs</p> <p>Poulet thym citron</p> <p>Boulghour</p> <p>Navets</p> <p>fromage blanc</p>	<p>Chou rouge / endives</p> <p>Reste de poulet</p> <p>Purée de brocolis</p> <p>Yaourt nature</p>	<p>Houmous / carottes batonnets</p> <p>Dos de cabillaud julienne de légumes</p> <p>Riz au lait</p>	<p>Bettraves</p> <p>Steack haché lentilles</p> <p>cœur de céleri</p> <p>Salades de fruits fraîche maison (pomme poire banane amandes ou noisettes concassées)</p>	<p>Chou rouge carottes endives</p> <p> pommes</p> <p>noix</p> <p>dés d'emmental</p> <p>cubes de jambon</p> <p>Quinoa ou boulghour</p> <p>crumble pommes maison</p>	<p>Toasts houmous + radis</p> <p>Saumon vapeur en cubes</p> <p>Tagliatelles fraîches complètes</p> <p>Fondue de poireaux</p> <p>Orange</p>
dîner	<p>Radis rondelles</p> <p>graines et salade</p> <p>tarte asperges thon</p> <p>moutarde</p> <p>gruyère rapé</p> <p>yaourt et reste de crumble</p>	<p>Endives noix</p> <p> pommes</p> <p>croquettes de poisson</p> <p>Pamplemousse</p>	<p>Asperges</p> <p>Roti de porc cuit</p> <p>Flageolet</p> <p>semoule maison avec raisin/rhum</p>	<p>Velouté chou fleur émiétté de chorizo grillé</p> <p>tartines de purée de tomates séchées</p> <p>Mandarines</p>	<p>Avocat</p> <p>thon à l'huile</p> <p>riz complet</p> <p>yaourt nature</p> <p> pomme crue</p>	<p>Gratin de chou fleur quinoa amandes</p> <p>poire</p> <p>carré de chocolat noir</p>	<p>Crevettes marinées en brochette/plancha</p> <p>Riz cantonnais d'amandine</p> <p>fromage blanc</p> <p>Pamplemousse</p>
Semaine 2							
déjeuner	<p>Chou fleur vinaigrette</p> <p>Tournedos</p> <p>Grattin dauphinois mixte PDT</p> <p>navet</p> <p>Kiwi</p>	<p>Chou rouge endives noix</p> <p>Chili con carne</p> <p>yaourt nature</p> <p>Banane</p>	<p>Champignons à la grecque</p> <p>Dos de cabillaud en crumble de chorizo</p> <p>boulghour</p> <p>Ratatouille</p> <p>Orange</p>	<p>Bettraves pommes</p> <p>escalope de poulet émincées</p> <p>quinoa épeautre</p> <p>carottes poireaux</p> <p>navets</p> <p>yaourt muesli maison nature</p>	<p>Carottes rapées</p> <p>pignons pins</p> <p>caille aux raisins de mamie</p> <p>semoule</p> <p>fromage</p> <p>Kiwi</p>	<p>Radis fromage frais</p> <p>Lotte larde</p> <p>purée de topinambour</p> <p>roquette vinaigrette agrumes</p> <p>Salade d'agrumes</p>	<p>Salade de lentilles carottes oignon rouge fête</p> <p>Maquereau</p> <p>fromage</p>
dîner	<p>Falafels</p> <p>Salade pignons de pins</p> <p>pamplemousse</p> <p>Yaourt</p>	<p>Velouté carottes poireaux PDT</p> <p>mon cake amand'</p> <p>Poire</p>	<p>Carottes rapées</p> <p>Samoussas</p> <p>Yaourt</p> <p>Pomme</p>	<p>restes</p>	<p>Asperges</p> <p>Pizza maison « équilibré »</p> <p>Mandarines</p>	<p>restes</p>	<p>Artichaud</p> <p>Pain</p> <p>Jambon blanc</p> <p>Yaourt nature</p>

