

Menus

repas n° sem	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
déjeuner	carottes rapées et graines (pignon pin) sauge (p.) blanc de poulet à la plancha lentilles yaourt nature	salade d'endives pommes/noix quiche jb/ champi yaourt	lavagnes de saumon aux poireaux pamplemousse Débuté de champignons jambon blanc PDT trauillie From. blc	chou rouge vinaigrette cuix de dinde châtagnes potimarron yaourt	chou-fleur/v. Riz cantonais crumble de pain Velouté (reotes)	bar/b. blc gratin dauphinois PDT/carottes	carottes rapées boudin noir pommes cuites carambert pain céréales
dîner	Velouté carottes/PDT/ poireaux fromage blc pain céréales + carrés de chocolat	Hachi parmentier (sauc. PDT/butter) salade yaourt carrés de chocolat	Debuté de champignons jambon blanc PDT trauillie From. blc pamplemousse	chili con carne yaourt nature	Velouté (reotes)	gratin chou-fleur/ PDT/cubes jb compote ou pamplemousse	Velouté (reste)
déjeuner	baulettes de bœuf râpé carottes/tranches petit pois pâtisseries yaourt pomme	bettes/pomme crevettes avocat Riz complet épices mexicaines tomate en dés petit suisse	paulet paviments/noix de cajou Riz complet yaourt nature	chou rouge Falafels salades carotte mi-cuit from. ble	dos de cabillaud et son crumble de chizico julienne de légumes semoule semi complète yaourt clémentines	poireau v. ouïnoo potimarron rôti chèvre/noix orange	radis poireaux
dîner	butternut zichie au miel d'acacia + amandes chizico grillé yaourt pain céréales + 2 carrés de chocolat noir	Debuté potimarron carotte/PDT pain céréales grille from. blc	petit salé lentilles carottes compote	Velouté pâtes cassé/jb de sauce yaourt nature	pot au feu (carottes/poireau) navet/PDT yaourt nature	petit-suisse pomme	noix de St Jacques fondue de poireaux PDT basilic Kiwi x2