

Les petits menus équilibrés « Menu 1 »



Le mois d'octobre

	<i>Déjeuner</i>	<i>Diner</i>
<i>Lundi</i> <i>C'est végété!</i>	Salade d'épinards Spaghettis aux tomates fraîches et basilic avec parmesan Compote de coings	Soupe de Courgettes Polenta et poêlées de champignons Yaourt soja enrichi en calcium Prunes
<i>Mardi</i>	Tomate farcie Riz Cantal/pain Mangue	Artichauts sauce au fromage blanc Dorade en papillote Purée de patates douces Yaourt Poire
<i>Mercredi</i>	Carottes râpées au jus d'orange Côtelettes d'agneau grillées au romarin Salsifis Fromage de chèvre/pain Pomme au four à la cannelle	Lasagnes épinards et saumon (<i>cf recette</i>) Salade d'endive Ananas
<i>Jeudi</i>	Blanquette de veau Jardinière de légumes Fromage blanc Raisin blanc	Tarte à la tomate et au thon (<i>cf recette</i>) Salade verte Faisselle 0 % à la vanille Poire
<i>Vendredi</i>	Poireaux vinaigrette Foie de génisse au vinaigre balsamique Purée de pommes de terre à l'huile d'olive Yaourt nature velouté Poire	Soupe de poisson et croustons de pain Gratin de blettes Salade de fruits : kiwi, banane et ananas
<i>Samedi</i>	Flageolets/carottes Roti de dinde à la moutarde Faisselle de fromage blanc au coulis de fraise	Salade de champignons à la coriandre Filet de cabillaud en papillote, brocolis, pomme de terre Salade d'orange aux copeaux de chocolat
<i>Dimanche</i>	Salade de pamplemousse, crabes et avocats Roti de bœuf Haricots verts Tarte aux poires	Soupe de légumes Poelée de surimi et crevettes (<i>cf recette</i>) Salade verte Yaourt Raisin