

## Les petits menus équilibrés



### Menus Mars

	Déjeuner	Diner
Lundi C'est végété !	Carottes râpées Haricots verts à l'ail/ flageolets Gâteaux aux pommes sans œuf et sans lait	Radis à la croque au sel Quiche aux asperges vertes Salade verte Rondelles de banane au chocolat noir
Mardi	Filet de merlu Semoule aux légumes Fromage Pomme	Spaghettis à la bolognaise/gruyère râpé Salade verte Ananas
Mercredi	Salade de crudités variées Poisson papillote Yaourt Pamplemousse rose	Carottes au jus d'orange Gratin de brocolis à la béchamel Pomme
Jeudi	Croque-monsieur Jambon Salade verte Kiwi	Champignons à la crème Quinoa Petits suisses Fraises
Vendredi	Salade de roquette Timbale de saumon Mélange de céréales Fromage Salade de fruits frais	Potage poireaux /pomme de terre Omelettes aux fines herbes Salade d'endives aux noix Fromage blanc à la vanille
Samedi	Haricots blancs sauce tomate Salade verte Yaourt Compote	Tomates cerise Salade de pomme de terre au filet de hareng Laitue Entremet au café
Dimanche	Betteraves à l'huile de colza Faux filet grillé Haricots verts à l'ail/ pomme de terre Faisselle aux fruits rouges	Radis à la croque au sel Tarte courgette Salade verte Compote

Retrouvez mes recettes sur le site <http://www.dietetique-nutrition-alimentation.fr/conseils-et-recettes-du-mois/>