

Les petits menus équilibrés



Le mois de Janvier

	Déjeuner	Diner
<i>Lundi</i>	Carotte râpée Roti de porc Lentilles Yaourt nature Pomme au four avec de la cannelle	Soupe de légumes (carotte/poireaux/navet ...) 1 pomme de terre Cuisse poulet en sachet épice Fromage blanc/fruit
<i>Mardi</i>	Gratin de Chou-fleur/pomme de terre jambon Fromage blanc Fruits	Soupe de potiron Œufs brouillés/omelette pomme de terre Endives salade Fromage blanc/fruit
<i>Mercredi</i>	Betteraves Riz Escalope de dinde aux champignons Petits suisse miel Fruit	Velouté de poireaux Cabillaud/julienne de légumes/épinard/riz Yaourt aux fruits
<i>Jeudi</i>	Radis noir Endives au jambon Yaourt Poire	Piperade et riz Faisselle compote
<i>Vendredi</i>	Purée verte Pates Escalope Yaourt avec fruits	Soupe Poisson gras Fondue de poireaux Riz au lait d »amande
<i>Samedi</i>	Foie Purée Pomme de terre Mache/betterave Crème au chocolat	Salade verte Pizza Yaourt
<i>Dimanche</i>	Epinard à la crème Filet poisson Crumble Poire/pomme	Crevettes/ail et huile d'olive Purée de potiron Fromage blanc/fruit