

Canva  
fl  
**MENU**

**MARS**

Canva  
2023



# SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT- DÉJ	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Tarte aux fromages	Fromage Fondu et Toasts grillées
DÉJEUNER	Steak haché & riz à la tomate	Risotto au poulet & légumes printanniers	Curry de pois chiches aux épinards	Escalopes à la crème & pommes vapeur	Boudin noir & purée	Boeuf Bourguignon & pommes vapeur	JOKER
DÎNER	Escalope de poulet & gratin de chou fleur	Ceviche de maquereau & carottes rapées	Gratin au thon & salade verte	Poulet korma & salade	Jambon blanc & ratatouille	Poisson à la bordelaise & haricots verts	Saumon fumé & salade d'endives



# SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT- DÉJ	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Crêpe complète de blé noir	Tarte au reblochon
DÉJEUNER	Côtes d'agneau & épinards aux champignons	Filet mignon de porc & gratin de pâtes	Escalope de dinde a la crème champignons & boulghour	Dahl de lentilles corail & riz	Boulettes de boeuf à l'orientale & semoule	JOKER	Poulet au four & frites
DÎNER	Omelette façon pizza	Filet de lieu noir au curry & épinards	Filet mignon de porc froid & haricots verts	Filets de poulet au four & poêlée de poireaux	Saumon papillote & brocolis	Oeufs cocotte aux asperges	Poêlée de poireaux & dés de poulet

# SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT- DÉJ	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Crêpe complète de blé noir	Tarte au reblochon
DÉJEUNER	Pastasotto au poulet et asperges vertes	Riz sauté à la thaï avec poulet	Blanquette de poulet & lentilles	Curry de crevettes & pommes vapeur	Kichdi ( plat indien )	Escalopes de veau & gratin de pommes de terre aux fines herbes	JOKER
DÎNER	Oeufs au plat & carottes vichy	Jambon blanc & avocat	Escalope de dinde & endives braisées	Gratin de poisson aux moules & salade verte	Curry de poisson	Cote de porc & salade verte-avocat	Omelette parmesan & champignons

# SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT- DÉJ	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	JOKER	Crêpe complète
DÉJEUNER	Chili con carne & riz	Navarin de poulet aux pommes de terre	Lasagnes saumon épinards (évidemment avec beaucoup de saumon)	Poule au pot & riz	Lapin a la bière et la moutarde & pâtes complètes	Blanquette de veau & pommes vapeur	JOKER
DÎNER	Oeufs mollets & salade de carottes au cumin	Clafoutis aux épinards	Courge farcie au chèvre	Crevettes sautées & salade mixte	Palets de légumes de saison	Jambon blanc & légumes au four paprika-curry	Crevettes cuisinées comme en Grèce





Canva  
MENU

MARS

2023