

Canva
MENU

AVRIL

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	Quiche aux fromages	Crêpe complète
DÉJEUNER	Boudin noir & purée	Côte de porc & légumes printanniers	Poulet rôti & frites	Escalopes à la crème & riz pilaf	Escalope panée & haricots verts	Boeuf Stroganoff & pommes vapeur	JOKER
DÎNER	Piccata de poulet & épinards	Thon grillé & carottes rapées	Sardines à l'huile & salade verte	Poulet Tikka & salade	Jambon blanc & courgettes au four	Poisson au four & 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	JOKER
DÉJEUNER	Roti de porc & épinards aux champignons	Bavette à l'échalote & gratin de pâtes	Escalope de dinde a la crème champignons & boulghour	Dahl de lentilles corail & riz	Ragout d'asperges avec beaucoup de lardons !!!	Poulet au four & frites	JOKER PAQUES
DÎNER	Omelette à l'aillet & salade verte	Filet de Bar à la crème citronnée & épinards	Rôti de porc froid & haricots verts	Filets de poulet au four & poêlée de légumes	Saumon papillote & brocolis	Oeufs cocotte aux asperges	Jambon blanc & salade verte



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	Tarte aux fromages
DÉJEUNER	Pastasotto au poulet et asperges vertes	Risotto crevettes champignons avec beaucoup de crevettes pour les protéines :)	Escalopes de poulet à la crème & lentilles	Curry de crevettes & pommes vapeur	Burrito de Bowl au poulet	Côte de Bœuf & gratin dauphinois	JOKER
DÎNER	Oeufs au plat & carottes vichy	Jambon blanc & avocat	Filet de dinde au curry & haricots verts	Gratin de poisson aux moules & salade verte	Aile de raie aux câpres & fenouil braisé	Côte 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 d'agneau & pommes de terre	Haricots blancs aux carottes chorizo et lardons (évidemment beaucoup de chorizo et lardons :))	Boeuf hâché & nouilles aux légumes sautés	Lapin a la bière et la moutarde & pâtes complètes	Blanquette de veau & pommes vapeur	JOKER
DÎNER	Oeufs mollets & salade de carottes au cumin	Cabillaud à la crème de citron & légumes sautés	Moules en crème de roquefort	Crevettes sauce aigre douce & salade mixte	Courgettes farcies au thon	Jambon blanc & légumes au four paprika-curry	Gratin de cabillaud aux poireaux et chorizo



Canva
MENU

AVRIL

Canva
2023