

Menus de PRINTEMPS	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Galette complète (œuf, jambon blanc, fromage, champignons) + salade verte	Aiguillettes de poulet au curry + pommes de terre et légumes au four
MARDI	Spaghetti + purée de tomates + oignons + viande hachée	Bowl avec riz basmati, fèves, radis, betterave, concombre, salade verte
MERCREDI	Salade de lentilles, saumon, œuf, avocat, roquette	Quiche aux légumes + salade de crudités ou asperges chaudes ou froides
JEUDI	Taboulé de quinoa avec dés de tomates, concombre, menthe	Coquille de poisson + jardinière de légumes surgelés
VENDREDI	Salade composée (crevettes, avocat, mangue, pamplemousse, blé et pois cassés)	Œuf à la coque ou brouillé + tartine de pain aux graines + salade de crudités
SAMEDI	Cake au thon + salade verte	Apéritif dinatoire : tartine de pain aux graines + houmous, minis bruschettas, crudités
DIMANCHE	Filet mignon de porc + galette de légumes et pomme de terre	Cabillaud en papillote avec légumes de saison + semoule