

Menus d'ÉTÉ	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Salade composée (riz, maïs, tomates, concombre, avocat, melon, crevettes, comté)	Tarte au pesto et tomates, mozzarella
MARDI	Wrap (fromage frais, blanc de dinde, salade verte, concombre, tomates, poivron, carottes râpées)	Filet de cabillaud + tagliatelles de courgettes + pâtes au blé complet
MERCREDI	Salade grecque (tomates, olives, poivrons, feta, riz) + sardines	Poivron ou tomate farcie (volaille, bœuf ou lentilles corail) + quinoa
JEUDI	Feuilleté aux courgettes, tomates, jambon blanc, fromage de chèvre ou fromage frais	Brochettes de poulet grillées + tian provençal
VENDREDI	Tarte au thon et aux oignons	Salade de tomates mozzarella + muffins au poulet
SAMEDI	Poke bowl maison	Apéritif dînatoire : Tartine de pain complet + guacamole, caviar d'aubergines, tzatziki, rillettes de thon, petits œufs de caille, crudités diverses...
DIMANCHE	Brochettes de viande ou poisson ou calamars grillés + poivrons/oignons au barbecue + taboulé	Saumon fumé + pomme de terre vapeur + crudités (concombre, laitue...)