

Menus d'HIVER	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Œufs sur le plat + tagliatelles + ratatouille	Soupe de légumes variés + tartine de pain complet + houmous ou rillettes de thon
MARDI	Steak haché 5% MG + purée de patate douce + salade d'endive	Pavé de cabillaud + quinoa + mache ou fondue de poireaux
MERCREDI	Quiche au saumon épinards	Blanquette de veau + carottes + Navets + pommes de terre
JEUDI	Velouté de carottes + croque-monsieur	Soupe de de butternut + œuf à la coque + tartine de pain aux graines ou complet
VENDREDI	Chili con carne	Tajine de poulet et ses légumes de saison
SAMEDI	Endives ou haricots verts roulés au jambon béchamel + pâtes au blé complet	Apéritif dinatoire : gougères maison, crudités diverses, roulés au saumon fumé, minis pizzas
DIMANCHE	Poulet rôti, carottes sautées et petits pois	Fleurettes de chou-fleur rôties au four aux allumettes de bacon et pomme de terre