

MENU DU 19 AU 23 OCTOBRE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Déjeuner

Salade de boulgour et quinoa



chou chinois vinaigrette



Potage de légumes



Houmous



Quiche aux légumes



Poisson roti



Omelette



Tartiflette



Poulet Rôti



Daube de Bœuf



Duo de Courgettes



Lentilles au jus



Épinard à la crème



Carottes Persillées



Yaourt nature



Brie



Yaourt nature



Petit suisse



Riz au lait



Compote

Fruit de saison



Fruit de saison



Fruit



Les nuggets de poulet sont plus pauvres en protéines que les morceaux de poulet non transformés comme les cuisses ou les escalopes de poulet. Les lentilles vont venir équilibrer ton repas en t'apportant plein de protéines végétales.

MENU DU 26 AU 30 OCTOBRE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Déjeuner

Salade de betteraves



Carottes râpées aux pommes



13

Salade de riz



11

Potage de légumes



13

Potage de légumes



Noix de Joue de porc

Gratin de poisson



6

11

Veau marengo



6

14

Ravioli Aux Légumes

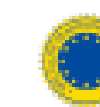
5

Œuf



10

Poulet Basquaise



Pommes de terre vapeur



Brocolis Persillés



6

13

Semoule couscous



5

13

Chou-fleur vapeur



Riz blanc



13

Fromage

5

Camembert



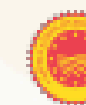
6

Yaourt nature



6

Tomme



6

Fruit de saison



Compote



Fromage blanc



6

Fruit de saison



Fruit de saison



Le saviez-vous ?

Cette semaine 2 légumes-fleurs sont au menu. Sauras-tu les trouver ?

Réponse : il s'agit du chou-fleur et de son frère le brocolis