

# Planning hebdomadaire des repas

Automne/hiver



		Déjeuner	Dîner
<b>Lundi</b>	Proposition	Pâtes fourrées (ravioli, capelleti, lasagnes ou autre) avec sauce tomate + fruits	œuf cocotte/œuf au plat/omelette + légume de saison (courge/poireau/chou) + yaourt
	Choix		
<b>Mardi</b>	Proposition	viande rouge + purée (pomme de terre/carottes/patates douces) + fruit	soupe de légumes + riz au lait/semoule au lait
	Choix		
<b>Mercredi</b>	Proposition	poisson/crustacés en sauce + spaghetti/tagliatelles/nouilles + fruit	croque-monsieur/bruschetta/burger + salade + dessert lacté
	Choix		
<b>Jeudi</b>	Proposition	viande blanche grillée/en sauce + pommes de terres rissolées/écrasé de pommes de terre/pommes de terre vapeur/galette de pomme de terre + fruit	soupe de légumes + fromage + compote de fruits
	Choix		
<b>Vendredi</b>	Proposition	Poisson/crustacés + riz/semoule/boullghour + fruits	légumes farcis/gratin de légumes + yaourt au miel/confiture/sucre
	Choix		
<b>Samedi</b>	Proposition	lasagnes (bolognaise/au saumon/aux légumes) + fruits	quiche/pizza/bricks/chaussons + salade verte + compote de fruits
	Choix		
<b>Dimanche</b>	Proposition	plat mijoté (daube/blanquette/couscous) ou grillé (raclette/tartiflette/croziflette) + fruits	restes de la semaine
	Choix		