Planning hebdomadaire des repas

Printemps/été

	Déjeuner	Dîner
Lundi		
Proposition	Pâtes fourrées (ravioli, capelleti, cannelloni, lasagnes ou autre) avec sauce tomate + fruits	œuf dur/œuf au plat/omelette + légumes verts (haricots verts/asperges/épinards/courgettes) + yaourt
Choix		
Mardi		
Proposition	viande rouge + purée (pomme de terre/carottes/patates douces/courgettes)	Salade composée + riz au lait/semoule au lait
Choix		
Mercredi		
Proposition	poisson/crustacés en sauce + spaghetti/tagliatelles/nouilles + fruit	croque-monsieur/bruschetta/burger + salade + dessert lacté
Choix		
Jeudi		
Proposition	viande blanche grillée + pommes de terres rissolées/écrasé de pommes de terre/pommes de terre vapeur/galette de pomme de terre	gaspacho/soupe froide + fromage et pain + compote de fruits
Choix		
Vendredi		
Proposition	Poisson/crustacés + riz/semoule/boulghour + fruits	salade composée/flan ou terrine de légumes de saison + yaourt au miel/confiture/sucre
Choix		
Samedi		
Proposition	salade de pâtes + fruits	quiche/pizza/bricks/chaussons + salade verte + compote de fruits
Choix		
Dimanche		
Proposition	barbecue (viande ou poisson marinés + légumes grillés) + salade de fruits	restes de la semaine
Choix		