



Menus printemps-été 2016

	Midi	Soir
Lundi		
<i>Proposition</i>	Steack végétarien + purée de légumes de saison + fruit de saison	Salade composée (haricots verts/courgettes grillées/pousses d'épinards/fèves + œuf dur + avocat + graines de lin/pavot/courge + pomme verte/suprêmes d'agrumes + herbes fraîches) + yaourt/fromage blanc
<i>Choix</i>		
Mardi		
<i>Proposition</i>	Viande rouge + pâtes + fruits de saison	Gaspacho/soupe froide + pain + fromage + compote de fruits
<i>Choix</i>		
Mercredi		
<i>Proposition</i>	Salade composée (riz/pâtes/boullgour/quinoa + tomates (si saison) + concombre + radis + Jambon/lardons/thon/escalope de volaille + fruit de saison	Poêlée (pomme de terre + lardons/jambon + haricots verts/fèves + poivron + champignon) + riz/semoule au lait
<i>Choix</i>		
Judi		
<i>Proposition</i>	Viande blanche + pois cassés/lentilles/haricots rouges + fruit de saison	Pâtes fourrées (ravioli, capelletti etc ...) + sauce + yaourt/fromage blanc
<i>Choix</i>		
Vendredi		
<i>Proposition</i>	Poisson/crustacés + riz/boullgour/quinoa + fruits de saison	Salade composée (batavia/laitue/mâche + pommes de terre + maïs + carottes rapées + cacahuètes/noix de cajou/noisettes/amandes concassées + fromage en dés)
<i>Choix</i>		
Samedi		
<i>Proposition</i>	Oeuf au plat/dur/mollet + épinards/haricots verts + yaourt/fromage blanc	Croque-monsieur/pizza/bruschetta/cake salé + salade verte + compote/fruits de saison
<i>Choix</i>		
Dimanche		
<i>Proposition</i>	Barbecue (viande/poisson mariné) ou viande rotie + légumes à la plancha/en crudités + salade de fruits	Restes de la semaine
<i>Choix</i>		

Liste des courses

Fruits/légumes

Frais

Surgelés

Epicerie sucrée

Epicerie salée

Hygiène

Divers