

# PLANNING DE MENUS

## PRINTEMPS

### LUNDI

Galette végétarienne  
Carottes  
Pamplemousse

Soupe de légumineuses  
Fromage  
Compote

### MARDI

Œuf  
Panais/topinambours/navet  
Kiwi

Soupe  
Riz ou semoule au lait

### MERCREDI

Viande blanche  
Chou  
Banane

Sandwich  
Salade  
Fruit

### JEUDI

Légumineuses  
Artichaut/épinards/blette  
Mangue

Soupe  
Fromage  
Compote

### VENDREDI

Oeuf  
Semoule/pomme de terre  
Pomme

Légumes farcis ou en gratin  
Yaourt

### SAMEDI

Poisson/crustacés  
Riz  
Fraise/cerise/rhubarbe

Quiche/pizza/cake  
Salade verte  
Compote

### DIMANCHE

Plat mijoté ou grillé  
Fraise/framboise/abricot

Restes de la semaine

