



## Menus été 2017

## Liste des courses

	Midi	Soir
<b>Lundi</b>		
<i>Proposition</i>	galette végétarienne + purée de légumes de saison (carotte/courgette/fenouil/petits pois) + fruit de saison (fraise/pêche/abricot/cerise/melon/pastèque)	Salade composée (haricots verts/courgettes grillées/pousses d'épinards/fèves + carotte + œuf dur + avocat + riz/pâtes/boullgour + graines de lin/pavot/courge + herbes fraîches) + yaourt/fromage blanc
<i>Choix</i>		
<b>Mardi</b>		
<i>Proposition</i>	légumes farcis + fruits de saison	gaspacho/soupe froide de légumes de saison + pain + fromage + compote de fruits
<i>Choix</i>		
<b>Mercredi</b>		
<i>Proposition</i>	Salade composée (riz/pâtes/boullgour + tomate + concombre + radis + Jambon/lardons/thon/escalope de volaille + fruit de saison	Poêlée (aubergine + tomate + poivron + haricots/fèves + lardons/jambon + oignons) + riz/semoule au lait
<i>Choix</i>		
<b>Jedi</b>		
<i>Proposition</i>	Viande blanche/jambon/lardons + pois cassés/lentilles/haricots rouges + fruit de saison	Pâtes fourrées (ravioli, capelletti etc ...) + sauce + yaourt/fromage blanc
<i>Choix</i>		
<b>Vendredi</b>		
<i>Proposition</i>	Poisson/crustacés + riz/boullgour/semoule de couscous + fruits de saison	Salade composée (batavia/laitue/mâche + pommes de terre + maïs + carottes rapées + tomate/poivron + cacahuètes/noix de cajou/noisettes/amandes concassées + fromage en dés) + compote
<i>Choix</i>		
<b>Samedi</b>		
<i>Proposition</i>	Oeuf au plat/dur/mollet + épinards/haricots verts/blettes + yaourt/fromage blanc	Croque-monsieur/pizza/bruschetta/cake salé + salade verte + compote/fruits de saison
<i>Choix</i>		
<b>Dimanche</b>		
<i>Proposition</i>	barbecue (viande/poisson mariné) + légumes à la plancha/en crudités + salade de fruits	Restes de la semaine
<i>Choix</i>		

Fruits/légumes

Frais

Surgelés

Epicerie sucrée

Epicerie salée

Hygiène

Divers