



MENU AUTOMNE 2017

PAR JE SUIS DEBORDEE.COM

	Déjeuner	Dîner	Courses
Lundi	Carottes Pâtes fourrées Fruit	Oeuf Courge Yaourt	Fruits/légumes
Mardi	Galette végé Purée Fruit	Soupe Riz/semoule au lait	Frais
Mercredi	Poisson/crustacés Pâtes Fruit	Sandwich Salade Dessert	Surgelé
Jeudi	Viande blanche Pommes de terre Fruit	Soupe Fromage Compote	Epicerie sucrée
Vendredi	Poisson/crustacés Riz/semoule Fruit	Légumes farcis ou en gratin Yaourt	Epicerie salée
Samedi	Lasagnes Fruit	Quiche/pizza Salade Compote	Hygiène
Dimanche	Plat mijoté ou grillé Dessert	Restes de la semaine	Divers