

# PLANNING DE MENUS

automne

## LUNDI

Carottes  
Pâtes fourrées  
Fruit de saison

Oeuf  
Courge  
Yaourt/fromage blanc

## MARDI

Galette végétarienne  
Purée  
Pomme

Soupe  
Riz ou semoule au lait

## MERCREDI

Poissons/crustacés  
Pâtes  
Raisin

Sandwich  
Salade  
Dessert lacté

## JEUDI

Viande blanche  
Pomme de terre  
Poire

Soupe  
Fromage  
Compote

## VENDREDI

Poisson / crustacés  
Riz / semoule  
Figue

Légumes farcis ou en gratin  
Yaourt

## SAMEDI

Lasagnes  
Pomme

Quiche/pizza/cake  
Salade verte  
Compote

## DIMANCHE

Plat mijoté ou grillé  
Dessert

Restes de la semaine

