

PLANNING DE MENUS

hiver

LUNDI

Viande blanc
Carottes
Clémentine

Œuf
Courge
Yaourt

MARDI

Galette végétarienne
Panais/topinambours
Kiwi

Soupe
Riz ou semoule au lait

MERCREDI

Sandwich
Salade
Dessert lacté

Poissons/crustacés
Pâtes
Fruit

JEUDI

Viande rouge
Chou
Pamplemousse

Soupe
Fromage
Compote

VENDREDI

Poisson/crustacés
Riz/semoule
Banane

Légumes farcis ou en gratin
Yaourt

SAMEDI

Betterave
Lasagnes
Orange

Quiche/pizza
Salade
Compote

DIMANCHE

Plat mijoté ou grillé
Dessert

Restes de la semaine

