

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
Légumes ou féculent au
choix
Dessert

Restes de la semaine