

MENUS CONSEIL POUR LE SOIR

Idées d'équilibre alimentaire

	midi	soir
Lundi 20.05.2019	Cuisse de poulet tandoori Pommes de terre rissolées St Moret fruit	Farfalles poêlée provençale emmental salade fruits rouges
Mardi 21.05.2019	haricots verts en salade sauté de veau aux artichauts (fm) riz * et carottes* yaourt nature* et sucre	Salade de chèvre chaud sur toast mesclun lardons vinaigrette balsamique semoule au lait et raisins secs
Mercredi 22.05.2019	Friand au fromage sur salade pané de poisson petits pois flan	Salade de PdeT tiède courgettes et tomates vertes camembert crème renversée
Jeudi 23.05.2019 <i>Alternative végétale</i>	Salade de lentilles à l'échalote (fm) ou salade de tomates raviolis au fromage* sauce basilic petit suisse biscuits	Œuf au plat poêlée carotte brocolis haricots verts poivron rouge crème glacée vanille ananas rôti
Vendredi 24.05.2019	Salade composée (fm) ou Maïs* Aioli au fromage blanc (fm) poisson blanc PdeT carottes* flan	Faritas selon vos envies (crudités/viande/légumes/jambon blanc/béchamel...) Fromage blanc et miel

(fm) = fait maison

produit laitier

produit sucré

crudités/cuidités

protéines animales

féculents/céréales/légumineuses

produit frit/préfait/lipidique

MENUS CONSEIL POUR LE SOIR

Idées d'équilibre alimentaire

	midi	soir
Lundi 27.05.2019	Betteraves féta ou céleri rémoulade sauté de porc au curry (fm) riz aux petits légumes fruit*	Poireaux carotte béchamel emmental gâteau maison carotte/ananas
Mardi 28.05.2019	Saucisse de veau et volaille grillée lentilles* cuisinées (fm) gouda* Mousse au chocolat	Semoule de blé au beurre légumes au bouillon (navet chou poireaux) salade de fruits kiwi framboises
Mercredi 29.05.2019	Salade verte maïs* pâtes* et râpé haché de bœuf sauce tomate yaourt aromatisé	Nouilles de riz julienne de légumes faiselle et sucre de coco
Jeudi 30.05.2019	férié	
Vendredi 31.05.2019	filet de poisson pané duo de purée (fm) edam* fruit	<i>Repas crêpes !</i> Crêpe béchamel champignons/autres légumes crêpe sucrée jus de citron et sucre de coco Fromage blanc vanillé

(fm) = fait maison

produit laitier

produit sucré

crudités/cuidités

protéines animales

féculents/céréales/légumineuses

produit frit/préfrit/lipidique