

MENUS CONSEIL POUR LE SOIR
Idées d'équilibre alimentaire

	midi	soir
Lundi 06.05.2019	<p style="text-align: center;">Œuf dur et haricots verts raviolis au bœuf sauce tomate à la viande fromage fruit*</p>	<p style="text-align: center;">Quiche sans pâte tomates jambon champignons salade mâche et mélange de graines (courge, sésame, pignon...) 1/2 pamplemousse rose</p>
Mardi 07.05.2019	<p style="text-align: center;">Carottes râpées ou courgettes râpées maïs* dés de fromage blanquette de veau champignons olives (fm) riz* flan</p>	<p style="text-align: center;">Croque Monsieur salade chou rouge et morceaux de pommes salade kiwi banane</p>
Mercredi 08.05.2019	férié	
Jeudi 09.05.2019	<p style="text-align: center;">Salade verte maïs thon* jambon purée (fm) banane</p>	<p style="text-align: center;">Frites de légumes au four (carottes panais navets) endives aux noix et bleu velouté de brebis</p>
Vendredi 10.05.2019	<p style="text-align: center;">Carottes cumin ou macédoine mayonnaise filet de poisson pané riz aux petits légumes (fm) fruit*</p>	<p style="text-align: center;">Petits pois lardons brousse et sucre compotée poire pomme</p>

(fm) = fait maison

produit laitier
 crudités/cuidités
 féculents/céréales/légumineuses
 produit frit/préfrit/lipidique
produit sucré
 protéines animales

MENUS CONSEIL POUR LE SOIR
Idées d'équilibre alimentaire

	midi	soir
Lundi 13.05.2019 <i>Alternative végétale</i>	pois chiches ou betteraves quinoa*gourmand et boulgour* poêlée ratatouille fromage blanc et sucre	Omelette au fromage wok de légumes salade kiwi pomme orange cannelle
Mardi 14.05.2019	Salade à la grecque (fm) (haricots verts tomate féta olives noires) daube de bœuf à la provençale (fm) pâtes et râpé fruit	Duo Purée de brocolis/haricots verts tartine chaude chèvre miel noix fraises
Mercredi 15.05.2019	Pizza sur salade quenelles sauce tomate carottes sautées crème vanille	PdeT au four farcies boursin salade endives riz au lait de brebis
Jeudi 16.05.2019	Taboulé (fm) œuf dur * épinards * à la crème et croutons tarte au flan	Tagliatelles épeautre aubergines à l'aïl et tomates pomme au four
Vendredi 17.05.2019	Salade de pâtes aux légumes au basilic gratin de poisson (fm) haricots verts sautés yaourt aromatisé*	Soupe à l'oignon pains gratinés au comté gratin de fruits frais

(fm) = fait maison

produit laitier
produit sucré

crudités/cuidités
protéines animales

féculents/céréales/légumineuses

produit frit/préfait/lipidique