

Menu du
31 mai 2021
au
6 juin 2021



Gourmand



Saison



Inspiration
du chef

Lundi

Déjeuner

Radis roses croque au sel
Cuisse de poulet rôtie, sauce à la diable
Pommes de terre fondantes
Petits pois aux oignons
Fromage ou laitage
Pomme au four à la vanille

Goûter

Smoothie carotte kiwi citron vert

Dîner

Taboulé
omelette au fromage
haricots verts
Fromage ou laitage
Fruit de saison

Mardi

Déjeuner

Salade de chou rouge au maïs
Echine de porc, jus tradition
Tombée d'épinards
Polenta rôtie
Fromage ou laitage
Gâteau ananas framboise coco

Goûter

Yaourt aromatisé

Dîner

soupe de carottes
Farfalles au thon et à la tomate
Fromage ou laitage
Fruit de saison

Mercredi

Déjeuner

Jardinière de légumes en salade
Œuf poché, céréales au saté
et sauce tomate aux poivrons
Fromage ou laitage
Salades de pommes, bananes
et sirop de groseilles

Goûter

Fruit de saison

Dîner

Concombre tsaziki
Matin de chou fleur et pomme de terre aux lardo
à partager
Fromage ou laitage
Riz au lait

Jeudi

Déjeuner Inspirations du chef

Coleslaw
Hamburger au veau
et légumes de printemps
Frites
Salade verte
Fromage ou laitage
Milk shake à la framboise

Goûter

Yaourt nature

Dîner

Betteraves à la ciboulette
Pilons de poulet rôtis
Purée aux carottes
Fromage ou laitage
Fruit de saison

Vendredi

Déjeuner

Salade batavia à la vinaigrette aux noix
Cassolete de poisson au curry
Riz créole
Brocolis
Fromage ou laitage
Compote de pommes abricots

Goûter

Fromage blanc au miel
et tartare d'ananas

Dîner

velouté tomate aux vermicelles
Duo de chipolata et merguez
Haricots verts aux oignons
Fromage ou laitage
Smoothie banane, pomme et fraise

Samedi

Déjeuner

Céleri rave rémoulade
Galette de blé noir au jambon, emmental
et fondue de tomate
Salade verte
Fromage ou laitage
Crêpe caramel crémeux au beurre salé

Goûter

Gâteau aux pépites de chocolat

Dîner

Salade de pommes de terre aux câpres
Emincé de dinde à l'estragon
Poêlée de légumes
Semoule
Fromage ou laitage
Fruit de saison

Dimanche

Déjeuner

Rillettes de porc et ses condiments
bolognaise
Penne rigate
salade verte
Fromage ou laitage
Mousse au chocolat

Goûter

Fruit de saison

Dîner

Soupe de légumes
Omelette à la ciboulette
Carottes au jus
Fromage ou laitage
Fruit de saison

Recettes à base de fruits secs, de légumes secs, maîtrisées en sucre et matières grasses, smoothies ou végétales