

Menu

du 17 au 23
décembre

Lundi

Déjeuner

Cèleri rapé , vinaigrette au curry
Chippolatas aux herbes
Lentilles
Fromage
Fruit de saison

Dîner

Soupe de légumes
Boulettes de bœuf au cumin
Poêlée forestière
Gâteau de semoule

Mardi

Déjeuner

Salade verte aux olives
Lasagnes Saumon et épinards
Yaourt nature
Fruit de saison

Dîner

Salade de riz
Brochette de dinde
Chou-fleur vapeur
Yaourt aux fruits

Mercredi

Déjeuner

Salade au surimi et cœurs de palmier
Sauté de porc au paprika
Carottes persillées
Boulgour
Fromage
Salade de fruits frais

Dîner

Duo concombres et maïs
Omelette aux fines herbes
Pommes de terre fondantes
Compote

Jeudi

Déjeuner

Repas de fin d'année

Dîner

Soupe de légumes
Escalope de volaille
Gratin de blettes
Fruit de saison

Samedi

Déjeuner

Salade au thon
Steak haché au poivre vert
Haricots verts persillés
Quinoa
Fromage ou laitage
Fruit de saison

Dîner

Galantine
Gnocchi poêlés aux légumes
d'automne
(poitron, champignons, oignons)
Fromage blanc, crème de marron

Dimanche

Déjeuner

Salade de chèvre chaud,
Coquelet aux raisins
Endives Braisées
Pommes de terre campagnarde
Laitage
Crumble de poires aux spéculoos

Dîner

Potage de légumes
Terrine de poisson
Brocolis
Crème dessert vanille

Menu

du 17 au 28
décembre

Hypocalorique

Lundi

Déjeuner

Cèleri rapé , vinaigrette au curry
Saucisses de strasbourg

Lentilles

Fromage allégé

Fruit de saison

Dîner

Soupe de légumes

Boulettes de bœuf au cumin

Poêlée forestière

Yaourt aux fruits 0%

Mardi

Déjeuner

Salade verte aux olives
Lasagnes Saumon et épinards
(béchamel légère)

Yaourt nature

Fruit de saison

Taboulé

Dîner

Salade de riz

Brochette de dinde

Chou-fleur vapeur

Dessert S/Sucre

Mercredi

Déjeuner

Salade au surimi et cœurs de palmier
Sauté de porc au paprika
Carottes persillées

Boulgour

Fromage allégé

Salade de fruits frais

Dîner

Duo concombres et maïs

Omelette aux fines herbes

Ratatouille

Compote

Jeudi

Déjeuner

Repas de fin d'année

Dîner

Soupe de légumes

Escalope de volaille

Gratin de blettes

Fruit de saison

Samedi

Déjeuner

Salade au thon

Steak haché au poivre vert

Haricots verts persillés

Quinoa

Fromage allégé

Fruit de saison

Dîner

Galantine

Gnocchi poêlés aux légumes

d'automne

(potiron, champignons, oignons)

Fromage blanc

Dimanche

Déjeuner

Salade de chèvre chaud,

Coquelet aux raisins

Endives Braisées

Pommes de terre campagnarde

Laitage

Crumble de poires aux spéculoos

Dîner

Potage de légumes

Terrine de poisson

Brocolis

Dessert S/Sucre