

Menu

du 21 au 27
janvier

Hypocalorique

Lundi

Déjeuner

Betteraves aux échalotes
Steak haché "frais" au jus
Haricots verts persillés
Gnocchetti

Fromage allégé

Fruit de saison

Dîner

Pois chiches
Filet de colin au court-bouillon
Gratin de potiron
Yaourt aromatisé

Mardi

Déjeuner

Salade verte aux olives
Tajine de poulet aux abricots
Légumes Tajine
Semoule

Fromage allégé

Fromage frais aux fruits

Dîner

Crème Dubarry
Omelette aux champignons
Poêlée méridionale
Compote

Mercredi

Déjeuner

Terrine de légumes
Filet de merlu à l'aneth
Fondue de poireaux
Pommes vapeurs
Laitage
Salade de fruits frais

Dîner

Crudités
Rôti de porc au jus
Salsifis
Dessert S/Sucre

Jeudi

Déjeuner

Salade chinoise, vinaigrette au soja
Paupiette de veau à la provençale
Mélange de légumes racines
Polenta

Fromage allégé

Dessert S/Sucre aux pommes

Dîner

Potage de légumes
Saucisses de volaille
Poêlé champêtre
Fruit de saison

Vendredi

Déjeuner

Carottes râpées aux raisins
Calamars à l'armoricaine
Tombée d'épinards
Riz

Fromage allégé

Ananas à la menthe

Dîner

Salade d'endives
Flan aux oignons confits
Cordiale de légumes
Fromage blanc

Samedi

Déjeuner

Emincé de radis
Hamburger de veau pizzaiolo
Haricots beurre
Pâtes au basilic
Fromage allégé
Fruit de saison

Dîner

Crudités
Pilons de poulet à la mexicaine
Haricots rouges
Petits suisse

Dimanche

Déjeuner

Salade d'œufs durs
Carbonade de bœuf
Pommes de terre persillées
Choux de Bruxelles
Fromage allégé
Dessert S/Sucre

Dîner

Potage de légumes
Jambon blanc
Poêlée méridionale
Fruit de saison