

Menu

du 28 janvier au
03 février

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
Boullgour
Fromage allégé
Salade de fruits frais

Dîner

Duo concombres et maïs
Omelette aux fines herbes
Ratatouille
Compote

Jeudi

Déjeuner

Crudités
Pot au feu
Et sa garniture
Fromage
Dessert S/Sucre

Dîner

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

Vendredi

Déjeuner

Chou rouge , vinaigrette balsamique
Dos de colin au basilic
Brunoise de légumes
Riz pilaf
Fromage allégé
Ananas frais

Dîner

Salade d'endives
Flan au jambon et emmental
Carottes sautées
Petit suisse

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