

Menu

du 11 au 17
février

Hypocalorique

Lundi

Déjeuner

Macédoine vinaigrette
Aiguillettes de poulet au cumin
Chou fleur
Pommes de terre persillées
Fromage allégé
Fruit de saison

Dîner

Potage de légumes
Filet de lieu , quartier de citron
Haricots beurre
Yaourt aux fruits

Mardi

Déjeuner

Céleri rapé
Rôti de porc , jus aux herbes
Petits pois
Jeunes carottes
Bananes au fromage blanc,

Dîner

Salade iceberg aux olives
Omelette
Mélange de légumes
Fruit de saison

Mercredi

Déjeuner

Chou chinois aux oignons frits
Bœuf bourguignons
Salsifis
Pâtes
Fromage allégé
Salade de fruits frais

Dîner

Soupe de légumes
Quenelles sauce aurore
Salade verte
Dessert S/Sucre

Jeudi

Déjeuner

Salade d'endives
Steak haché de veau au jus
Brocolis
Quinoa
Fromage allégé
Dessert /Sucre

Dîner

Crudités
Hachis parmentier de poulet
Salade verte
Fruit cuit S/Sucre

Vendredi

Déjeuner

Salade de riz
Filet de colin , crumble au basilic
Poêlée méridionale
Fromage allégé
Fruit de saison

Dîner

Soupe à l'oignon
Boulettes de bœuf provençale
Blettes sautées
Petits suisse

Samedi

Déjeuner

Salade de champignons frais
Emincé de dinde
Semoule
Mélange de légumes racines
Fromage allégé
Fruit de saison

Dîner

Salade pommes de terre et hareng
Jambon blanc
Gratinée de poireaux
Desert S/Sucre

Dimanche

Déjeuner

Salade aux foies de volaille
Rôti de bœuf, jus tradition
Haricots verts persillés
Pâtes
Fromage allégé
Dessert /Sucre

Dîner

Carottes rapées
Flan indien au curry
Salade verte
Ananas frais