** Octobre : Menus de la semaine 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |

Pour le petit-déjeuner, privilégiez le pain au son, complet, le thé plutôt que le café, un yaourt, un fruit ou une compote.

 **DEJEUNER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pâtes aux légumes(aubergines)Crème dessert maison | Croque madame\*Fruit ou compote | Poisson vapeurEpinardsYaourt | Bowl façon couscous\*Pomelos – DorianoFruit | Gâteau de chou-fleur\*Crème dessert maison  |

Envie de grignoter ? Une poignée d’amandes, de noisettes ou une pomme et une tisane

 **DÎNER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Endives au jambonYaourt  | Velouté d’endives \*poireauxTartines de fromage  | Quiche sans pâte\*Fruit ou compote | Un beau plateau de fromages.Courgettes farcies\*Fromage | Ce soir, tout est permis Burger et boisson |

Je ne remplis pas la case du vendredi soir, parce que c’est la fin de la semaine et on a bien le droit de se relâcher ! Alors, chez moi c’est sushis, chinois, pizza… Selon l’humeur, l’envie 😊

\*Les recettes en ligne

**Idée week-end : Que diriez-vous d’un bon Chili con carne ?**