** Octobre : Menus de la semaine 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Gratin de chou-fleur\* pommes de terre et œufs durs  Crème dessert maison | Spaghettis bolognaise - Plats - Recettes de cuisine GulliSpaghettis à la bolognaise  Fruit ou compote | Brochettes de poulet\*  Haricots verts  Yaourt | Saumon au four\*  Pomelos – DorianoTomates  Rizotto  Fruit | Gratin de pâtes\* chorizo curry  Crème dessert maison |

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

**DÎNER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Omelette aux champignons  Un beau plateau de fromages.Fromage | Wraps de légumes\*  Yaourt | Potage poireaux pommes de terre  Délice aux pommes | Un beau plateau de fromages.Tarte fine aubergines\* tomates  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 : Un poulet rôti et ses frites, tout simplement.**

** Octobre : Menus de la semaine 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Poisson  Fondue de poireaux  Crème dessert maison | Crêpe complète  Fruit ou compote | Gratin de brocolis au comté\*    Yaourt | Steak purée  Pomelos – DorianoFruit | Nouilles chinoises  Crevettes sautées\*  Crème dessert maison |

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

**DÎNER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Flamiche aux endives\*  tarte aux endives lardons et camembert | Tarte aux endives, Recettes de  cuisine, Endives  Yaourt | Velouté carottes fenouil\*  Tartines de fromage | Aubergines au poulet\*  Crème dessert maison | Un beau plateau de fromages.Tian de légumes\*  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 : Et si on cuisinait du lapin ?**