** 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 dursCrème dessert maison | Spaghettis bolognaise - Plats - Recettes de cuisine GulliSpaghettis à la bolognaiseFruit ou compote | Brochettes de poulet\*Haricots vertsYaourt | Saumon au four\*Pomelos – DorianoTomatesRizotto Fruit | Gratin de pâtes\* chorizo curryCrème dessert maison  |

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

 **DÎNER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Omelette aux champignonsUn beau plateau de fromages.Fromage | Wraps de légumes\*Yaourt | Potage poireaux pommes de terreDélice aux pommes | Un beau plateau de fromages.Tarte fine aubergines\* tomatesFromage | 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PoissonFondue de poireauxCrème dessert maison | Crêpe complèteFruit ou compote | Gratin de brocolis au comté\* Yaourt | Steak puréePomelos – DorianoFruit | Nouilles chinoisesCrevettes 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, EndivesYaourt  | 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 ?**