**** Novembre : Menus de la semaine 1

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Poulet aux oignons\*Choux de BruxellesCrème dessert maison | Hachis parmentier au poulet\*Fruit ou compote | Blanquette de veau et ses légumes\*Yaourt | Rizotto champignons\*Poisson vapeurPomelos – DorianoFruit | Courge farcie\*Crème 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 | Soupe potiron\*Tartines de fromage | Clafoutis de navets or\*Compote  | Rouleaux de printemps\*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 tajine**

**** Novembre : Menus de la semaine 2

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Steak hachéPurée de carottes pommes de terreCrème dessert maison | Endives au jambon\*Fruit ou compote | Pommes de terre au fromage et jambon fumé\*Yaourt | Crème de champignons au romarin et à l'ail rôti pour 4 personnes - Recettes  Elle à TableSauté de dinde champignons\* Fruit | Cassolette de poisson épinards à la crème\*Crème dessert  |

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

 **DÎNER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Soupe patates doucesUn beau plateau de fromages.Tartines de fromage | Recette Gratin de courge butternut - FRIJEGratin de courge\*Yaourt | Soupe navet or pommes de terreGâteau au poires | Flan de poireaux\*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 :** Pour le petit-déjeuner du week-end, si on se faisait des pan cakes ?