**** 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 Bruxelles  Crème dessert maison | Hachis parmentier au poulet\*  Fruit ou compote | Blanquette de veau et ses légumes\*    Yaourt | Rizotto champignons\*  Poisson vapeur  Pomelos – Doriano  Fruit | Courge farcie\*  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 | 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 haché  Purée de carottes pommes de terre  Crème 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 douces  Un beau plateau de fromages.  Tartines de fromage | Recette Gratin de courge butternut - FRIJEGratin de courge\*  Yaourt | Soupe navet or pommes de terre    Gâteau 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 ?