****PiDécembre : Menus de la semaine 2

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

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

 **DEJEUNER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lasagnes aux légumes\*Fruit | Recette : burger de poulet à la sauce yaourt - YoplaitBurger au poulet maison frites Yaourt | Poisson épinardsFromage | Choux de Bruxelles braisés / saucisse\*Chou aux saucisses à la vapeur au Thermomix » Recette ThermomixFruit | Quenelles fraichesEndives sauce béchamel\*Crème dessert maison  |

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

 **DÎNER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Soupe poireaux\*\*Un beau plateau de fromages.Tartines de Fromage | Cake salé\*\*Fruits | Œufs au plat savoyards\*Fruit ou compote La croûte savoyarde - La Neuvième Planète | Pizza maison\*\*Compote | 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 :** Filet mignon au lard

**** Décembre : Menus de la semaine 3

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

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

 **DEJEUNER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Croissant jambon fromage - recette facileCroissants jambon\*Fruit ou compote | Pates carbonaraFruit | Chou farci \*Yaourt | Saumon coco navets\*Crème dessert maison  | Flan de poireaux\*Yaourt  |

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

 **DÎNER**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Galettes de céleri \*Yaourt | Recette Velouté aux poireaux et pomme de terreVelouté endives\*\*Tartines de Fromage | Quiche épinardsCompote | Soupe carottes\*\*Yaourt  | 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 :** on fait son pain d’épice