

NOVEMBRE : MENUS DE LA SEMAINE 3

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

Tagliatelles et ses poireaux  Fruit ou compote	Pamplemousse et carottes râpées Crème dessert maison 	Cake épinards ricotta Fruit ou compote 	Semoule couscous et poulet Fruit 	Fricassée de saumon coco Crème dessert maison
---	--	--	--	--

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

DÎNER

Soupe carotte fenouil Tartines de Fromage 	Gratin de potimarron Fruits	Œufs brouillés Endives braisées Fromage 	Gâteau de Pomme de terre/navets Compote	Ce soir, tout est permis 
---	--------------------------------	--	--	--

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 philosophe... mais qu'est-ce donc ? (recette en ligne)