





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 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 Fromage  | Soupe potiron*  Tartines de fromage | Clafoutis de navets or* Compote | Rouleaux de printemps* Fromage  | 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 tajine