



OCTOBRE : MENUS DE LA SEMAINE 4

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

Gratin de chou-fleur* pommes de terre et œufs durs Crème dessert maison	Spaghettis à la bolognaise  Fruit ou compote	Brochettes de poulet* Haricots verts Yaourt	Saumon au four* Tomates Rizotto Fruit 	Gratin de pâtes* chorizo curry Crème dessert maison
--	--	---	---	---

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

DÎNER

Omelette aux champignons Fromage 	Wraps de légumes* Yaourt	Potage poireaux pommes de terre Délice aux pommes 	Tarte fine aubergines* tomates 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 poulet rôti et ses frites, tout simplement.