




DECEMBRE : 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

Croissants jambon* Fruit ou compote	 Pates carbonara Fruit	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	Velouté endives** Tartines de Fromage	Quiche épinards Compote	Soupe carottes** Yaourt	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 : on fait son pain d'épice