




NOVEMBRE : MENUS DE LA SEMAINE 2

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

Steak haché Purée de carottes pommes de terre Crème dessert maison	Endives au jambon* Fruit ou compote 	Pommes de terre au fromage et jambon fumé* Yaourt	Sauté de dinde champignons* Fruit 	Cassolette de poisson épinards à la crème* Crème dessert 
---	--	--	--	---

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

DÎNER

Soupe patates douces Tartines de fromage 	Gratin de courge* Yaourt 	Soupe navet or pommes de terre Gâteau au poires 	Flan de poireaux* 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 : Pour le petit-déjeuner du week-end, si on se faisait des pan cakes ?