

OCTOBRE : MENUS DE LA SEMAINE 5

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	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

Poisson Fondue de poireaux Crème dessert maison	Crêpe complète  Fruit ou compote	Gratin de brocolis au comté*  Yaourt	Steak purée Fruit 	Nouilles chinoises Crevettes sautées* Crème dessert maison
---	---	---	---	--

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

DÎNER

Flamiche aux endives*  Yaourt	Velouté carottes fenouil* Tartines de fromage	Aubergines au poulet* Crème dessert maison	Tian de légumes* 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 : Et si on cuisinait du lapin ?