



DÉCEMBRE : MENUS DE LA SEMAINE 2



Pt

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

Lasagnes aux légumes*  Fruit	Burger au poulet maison frites  Yaourt	Poisson épinards Fromage	Choux de Bruxelles braisés / saucisse*  Fruit	Quenelles fraîches Endives sauce béchamel* Crème dessert maison
---	--	-----------------------------	--	---

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

DÎNER

Soupe poireaux** Tartines de fromage 	Cake salé** Fruits	Œufs au plat savoyards* Fruit ou compote 	Pizza maison** Compote	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 reposer ! Alors, chez moi c'est sushis, chinois, pizza... Selon l'humeur, l'envie 😊

*Les recettes en ligne

Idée week-end : Filet mignon au lard