



JANVIER : MENUS DE LA SEMAINE



*Les recettes en ligne

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

Tagliatelles et ses poireaux*  Clémentines	Wok saumon épinards* Crème dessert maison 	Joue de porc et carottes* Compote	Choux de Bruxelles et brats* Poire 	Crêpes complètes Yaourt
---	---	--------------------------------------	--	----------------------------

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

DÎNER

Velouté de brocolis* Tartines de Fromage 	Gratin de chou- fleur* Pomme 	Œufs brouillés Endives braisées Salade de fruits	Galettes de céleri* Chèvre chaud Biscuits aux pommes*	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 😊

Le samedi midi ; on pioche dans les restes et le dimanche soir c'est soupe / fromage

Idée dimanche midi : un chili* et une galette des rois*