

Menu du
11 octobre 2021
au
17 octobre 2021



Gourmand



Saison



Inspiration
du chef

Lundi

Déjeuner

Salade de lentilles aux lardons 
Escalope de veau hachée,
jus caramélisé
Jardinière de légumes
Coquillettes
Laitage
Compote trois fruits



Mardi

Déjeuner

Betteraves aux échalotes
Pâtes conchiglie céleri et
gorgonzola
Laitage
Smoothie pomme, banane
thé vert à la menthe



Mercredi

Déjeuner

Chou blanc aux pommes 
Cuisse de poulet rôtie marinée
au vin, poivre vert et marjolaine
Frites
Salade verte
Laitage
Assiette de fruits frais

Jeudi

Feuilleté d'andouille
et salade de mâche
Cotriade bretonne au cidre
(Saumonette, colin Alaska, moules
pommes de terre, légumes
Fromage ou laitage
Crêpe poire pochée,
caramel beurre salé

Vendredi

Salade de riz au surimi
Emincé de porc au paprika
fondue d'épinards
Boulgour
Fromage ou laitage
Salade de fruits frais

Samedi

Dimanche



Recettes à base de fruits secs, de légumes secs, maîtrisées en sucre et matières grasses, smoothies ou végétales

!



