Inspirations
Sogeres

Menu du 18 octobre 2021 au 24 octobre 2021

Gourmand

Saison

Inspiration du chef

Lundi

Déjeuner

Salade, jambon fumé,

pomme et noix
Sauté de veau à la milanaise
Petits pois
Semoule de blé
Fromage ou laitage
Brownie au potiron

Mardi

Déjeuner

Carottes râpées , vinaigrette persillée

Gnocchi au parmesan
sauce crémeuse et brocolis
Fromage blanc
Compote pomme pruneau

Mercredi

Déjeuner

Cake au thon et olives

Echine de porc à la moutarde
Haricots beurre
Farfalles
Fromage ou laitage
Carpaccio d'ananas à la menthe

Jeudi

Déjeuner Inspiration du Chef

Rillettes de porc et cornichons
Filet de colin d'Alaska au beurre blanc
Carottes persillées
Riz pilaf
Laitage
Gâteau Nantais

Vendredi

Déjeuner

Taboulé d'automne
Emincé de dinde au curry
Fondue d'épinards
Polenta crémeuse
Fromage ou laitage
Fruit de saison

Samedi

Dimanche

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