

Menu du  
25 octobre 2021  
au  
31 octobre 2021



Gourmand



Saison



Inspiration  
du chef

Lundi

Déjeuner

Carottes râpées à la ciboulette   
Rôti de bœuf au poivre vert  
Pommes de terre sautées  
Blettes braisées ail et persil  
Laitage  
Mousse chocolat



Mardi

Déjeuner

Iceberg vinaigrette  
Lasagnes aux poireaux,  
munster et cumin  
Laitage  
Œufs au lait



Mercredi

Déjeuner

Salade de légumes secs  
(pois cassés, lentilles)  
Emincé de porc à la coriandre  
Carottes au jus  
Riz pilaf  
Fromage ou laitage  
Smoothie poire, pomme verte,  
potiron



Jeudi

Déjeuner Inspiration du Chef 

Betteraves  
Pilons de poulet caramélisés  
aux aïelles  
Salade verte  
Frites de patate douce  
Laitage  
Gâteau aux noix, myrtilles,



Vendredi

Déjeuner

Muffin potiron lardons  
Saumonette sauce vanillée  
Haricots verts à l'ail  
Fusilli  
Laitage  
Prunes fraîches



Samedi

Dimanche





recettes à base de fruits secs, de légumes secs, maitrisées en sucre et matières grasses, simoulines ou végétales



