

Menu du  
14 mars 2022  
au  
20 mars 2022



Gourmand



Saison



Inspiration  
du chef

Lundi

Dejeuner



Tartine aux carottes rôties  
au miel et fromage de brebis  
Rôti de porc, jus à l'ail et au thym  
Petits pois  
Laitage  
Eclair au chocolat

Dîner

Potage de légumes  
Risotto aux moules  
  
Fromage ou laitage  
Compote

Mardi

Dejeuner



Mousseline de betteraves  
au fromage blanc  
Gratin de pommes de terre, poireau,  
cantal, crumble aux noix  
Laitage  
Salade de fruits frais vanille cannelle

Dîner

Potage de légumes  
Steak haché aux échalotes confites  
Haricots verts persillés  
Fromage ou laitage  
Crème de panais,  
amandes caramélisées

Mercredi

Dejeuner

Flan de légumes, sauce vinaigrette  
Poulet rôti, jus tradition  
Frites/Pât rissolées  
Salade verte  
Laitage  
Fruit de saison

Dîner

Salade d'endives aux pommes  
Omelette aux fines herbes  
Carottes au jus  
Fromage ou laitage  
Moelleux au chocolat



Jeudi

Déjeuner Inspiration du Chef



Salade montagnarde  
(laitue, tomme grise, pomme, noix)  
Gratin de crozets au fromage  
à tarifflette et lardons de dinde  
Laitage  
Mousse camomille,  
gelée de myrtilles

Dîner

Potage de légumes  
Gratin de chou vert et Pdt au bœuf  
Fromage ou laitage  
Clémentines

Vendredi

Déjeuner

Œufs durs mayonnaise  
Gratin de quenelle & poisson blanc,  
bisque de homard fleuron  
Riz créole  
Epinards au jus  
Fromage ou laitage  
Fromage blanc battu,  
ananas frais

Dîner

Potage aux carottes  
Feuilleté d'endives au bleu  
Salade verte  
Laitage  
Compote pomme banane

Samedi

Déjeuner



Taboulé aux raisins et abricots secs  
Emincé de dinde au curry  
Haricots plats  
Fromage ou laitage  
Smoothie ananas mangue  
banane litchi



Dîner

Chou rouge vinaigrette  
Pâtes gnocchi au jambon de dinde  
Laitage  
Mousse au chocolat



Dimanche

Déjeuner

Salade batavia aux croûtons  
Pot au feu  
Laitage  
Tarte fine aux poires



Dîner

Bouillon de légumes du pot au feu  
Tortilla de pommes de terre  
Salade verte  
Fromage ou laitage  
Fruit de saison



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

