

Menu du
21 février 2022
au
27 février 2022



Gourmand



Saison



Inspiration
du chef



Lundi

Déjeuner

Céleri rémoulade
Sauté de dinde aux épices
Epinards à la crème
Blé pilaf
Fromage ou laitage
Gâteau aux lamelles de pommes

Dîner

Velouté de carottes au panais
Saucisse de Strasbourg
Pommes de terre sautées
Laitage
Fruit de saison

Mardi

Déjeuner

Cake chèvre, noix et raisins secs
Emincé de bœuf aux oignons
Carottes au jus
Fromage ou laitage
Compote de pomme meringuée

Dîner

Potage de légumes
Torti à la carbonara

Laitage
Pot de crème saveur vanille

Mercredi

Déjeuner



Betteraves à la ciboulette
Steak haché de Bœuf
Frites/ Potatoes / Brocolis
Laitage
Ananas frais



Dîner

Crème de lentilles
Pilons de poulet grillés
Petits pois aux oignons
Fromage ou laitage
Crumble pomme raisin



Jeudi

Déjeuner Inspiration du Chef

Salade verte en vinaigrette
Choucroute
Laitage
Tarte aux poires
à l'alsacienne



Dîner

Crème de légumes
Steak haché de bœuf
Purée de carottes épicée
Fromage ou laitage
Compote de fruit

Vendredi

Déjeuner

Batavia, maïs
Filet de colin d'Alaska
crevette et lait de coco
Riz créole
Haricots verts persillés
Laitage
Mousse au chocolat



Dîner

Potage de légumes
Œufs gratinés à la moutarde
Fondue d'épinards
Fromage ou laitage
Fromage blanc au miel et chips
de pommes caramélisées

Samedi

Déjeuner

Rillettes de sardine au citron
et ses toasts
Nid de chou vert, farce de porc
et coulis de lentilles corail
Fromage ou laitage
Salade de fruits frais vanille cannelle

Dîner

Carottes râpées à l'orange
Galette de blé noir
aux champignons et au chèvre
Salade verte
Laitage
Crêpe choco noisette



Dimanche

Déjeuner

Macédoine de légumes

Poulet rôti jus tradition
Céleri rave persillé
Pommes boulangères
Fromage ou laitage
Gâteau de polenta au citron,
crème fouettée aux amandes



Dîner

Bouillon thaï
Feuilleté à la vigneronne
Salade verte
Laitage
Clémentines



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

