

Menu du 31 janvier 2022 au 6 février 2022



Gourmand



Saison



Inspiration
du chef

Lundi

Déjeuner

Macédoine de légumes
à la mayonnaise
Rôti de bœuf jus
Purée de pois cassés
Carottes au jus
Fromage
Fruit de saison



Dîner

Bouillon de légumes aux vermicelles
Steak haché de Bœuf
Purée de carotte
Fromage ou laitage
Fromage blanc battu
aux figues



Mardi

Déjeuner

Bouillon oriental
Calamars à la romaine sauce tartare
Riz pilaf
Haricots beurre persillés
Laitage
Smoothie ananas mangue



Dîner

Feuilleté au fromage
Jambon de dinde braisé , petit pois
Fromage ou laitage
Flan pâtissier
à la noix de coco



Mercredi

Déjeuner

Œuf dur à la mayonnaise
Penne mezze brebis coulis de carotte
et crispy noisette
Fromage
Salade de fruits frais



Dîner

Chou rouge, vinaigrette de persil
Gratin de céleri rave au bœuf
Fromage ou laitage
Semoule au lait
saveur vanille

Jeudi

Déjeuner Inspiration du Chef

Salade d'endives, Roquefort et poires
Cassoulet gratiné
Laitage
Millas aux éclats de marrons

Dîner

Potage de légumes
Lasagnes épinards
et fromage de chèvre
Fromage ou laitage
Pomme Bio

Vendredi

Déjeuner

Haricots verts aux échalotes
Filet de colin d'Alaska
au beurre citronné
Frites/Potatoes
Navets glacés
Fromage ou laitage
Salade d'oranges à la cannelle

Dîner

Potage de légumes
Omelette aux champignons
Salade verte
Laitage
Crumble à la mangue



Samedi

Déjeuner

Salade de riz au surimi
Escalope de veau haché jus traditionnel
Haricot vert
Fromage ou laitage
Fruit de saison

Dîner

Crème de légumes
Pizza Margherita
Salade d'endives
Laitage
Ile flottante

Dimanche

Déjeuner

Batavia à l'échalote
Tartiflette
Laitage
Compote de poires

Dîner

Potage de légumes
Cuisse de poulet à la moutarde
Brocolis aux amandes
Fromage ou laitage
Clémentines



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

