

Menu du  
7 mars 2022  
au  
13 mars 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 fèves



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

