

Menu du 21 novembre 2022 au 27 novembre 2022



Gourmand



Saison



Inspiration du chef

Lundi

Déjeuner

Duo de chou blanc et rouge à la vinaigrette Escalope de dinde vallée d'Auge Mousseline aux pommes de terre et patate douce chèvre Crème aux œufs

Dîner

Velouté de légumes Croque monsieur à la dinde Salade verte yaourt aromatisé Fruit de saison

Mardi

Déjeuner

Carottes râpées au persil Gnocchi au céleri, panais, sauce épinards et parmesan petit suisse Compote de pommes et bananes allégée en sucre

Dîner

Gaspacho de tomate Gratin de macaroni au jambon de dinde yaourt nature Tiramisu

Mercredi

Déjeuner

Feuilleté au Chèvre

Côte de porc sauce moutarde Haricots beurre à l'ail yaourt nature Salade d'ananas à la menthe

Diner

Salade verte aux échalotes
Parmentier aux pois cassés,
lentilles et bœuf
tome noire
Crème renversée à la noix de coco

Jeudi

Déjeuner Inspiration du Chef

Rillettes de porc et cornichons
Cuisse de poulet au beurre blanc
à l'oseille
Carottes persillées
Riz pilaf
tartare
Clafoutis aux Quetsches

Dîner

potage poireaux pommes de terre Saumonette cressonière Brocolis aux oignons coulommier Fruit de saison

Vendredi

Déjeuner

Flan de légumes en vinaigrette

Gratin au colin d'Alaska
et fruits de mer
Blé à la tomate
Fondue d'épinards
camembert
Poire pochée sirop à la cannelle

Dîner

Velouté de potiron Quiche aux fromages Salade verte fromage blanc Raisin frais

Samedi

Déjeuner

Taboulé aux tomates confites,
oignons rouges et herbes fraîches
Sauté de bœuf aux épices
Petits pois aux oignons
brie
Fruit de saison

Dîner

Céleri rémoulade
Pilons de poulet marinés à la Texane
Pommes de terre grenailles au romarir
Salade verte
petit suisse
Mousse citron

Dimanche

Déjeuner

Terrine de légumes à la vinaigrette
Filet mignon de porc jus d'ail
Flageolets
Haricots verts à l'échalote
yaourt nature
Tarte fine aux pommes

Dîner

Bouillon de légumes aux vermicelles Clafoutis poireaux à l'emmental Salade verte chévre Fruit de saison



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