

## Du 28 mars au 16 avril 2022

Code couleur :

Vert : légumes

Rouge : protéines

Marron : féculents

Bleu : laitages

Jaune : fruits

### Semaine 1

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Salade de riz Saumon sauce tartare et brocolis sautés Poire pochée aux amandes	Salade d'endives Gratin de crozet poireaux jambon comté Salade de fruits
Mardi	Taboulé de quinoa Filet mignon de porc aux champignons Haricots verts Compote de saison	Salade de mâche Parmentier de bœuf aux patates douces emmental Smoothie
Mercredi	Chou blanc en vinaigrette Filet de poulet façon couscous et semoule Crème chocolat au lait d'amande	Tartare hareng avocat Velouté panais pois chiches Pain + fromage Fruit de saison
Jeudi	Salade de fenouil pomme Wok de légumes (haricots plats, brocolis...) nouilles chinoises et dinde Yaourt coco mangue	Salade verte Frittata pommes de terre champignons emmental Cocotte pomme rhubarbe amandes
Vendredi	Poireaux vinaigrette Filet de poisson et poêlée butternut panais Pain + fromage Fruit de saison	Bowl épinard pois chiches betterave rouge œuf mollet vinaigre balsamique Fromage blanc fraises pistache
Samedi	Carottes râpées Roulé de veau mozzarella tomates séchées Polenta et asperges vertes Pomme au four raisin cannelle	Velouté de chou-fleur 2 rouleaux de printemps aux crevettes Lassi banane

## Semaine 2

	Déjeuner	Diner
Lundi	Salade de lentilles tomates séchées artichauts Lieu noir et fenouil à la provençale Compote de saison	Salade verte Risotto d'asperges viande de grison et parmesan Fruit de saison
Mardi	Bulgour en salade Dinde à la cancoillotte salsifis carotte champignons Aspic de fruit	Champignons en salade sauce fromage blanc fines herbes Boulettes de poisson citron et purée de brocolis Pomme figues noix granola
Mercredi	Betteraves rouges et fromage frais Tagliatelles au thon Mousse au chocolat	Salade printanières (radis, choux...) Bœuf sauté aux petits légumes (carottes, poireaux, oignons) Crêpe brunoise de pomme
Jeudi	Cèleri rémoulade Paella de poulet et de crevettes Kiwi mangue	Endive en salade Lasagne tomate chèvre épinard Ananas rôtie miel amande
Vendredi	Asperges vinaigrette Aiguillettes de canard à l'orange Purée de carottes Pain fromage Fruit de saison	Choux rouge pomme Nouilles sautées aux crevettes Smoothie de saison
Samedi	Guacamole et gressin Osso bucco de dinde et haricots verts Tartelette fraise rhubarbe	Salade verte Flan d'asperge tomate cerise et feta Crumble de fruit

### Semaine 3

	Déjeuner	Diner
Lundi	Salade de pate printanière (radis, emmental) Filet de poisson au curry et chou-fleur Ananas au gingembre	Rillettes de sardine Pois chiches au fenouil et aux olives vertes Fromage blanc poire noisette
Mardi	Carottes râpées à l'orange Dinde mozza épinard tagliatelles Soupe de fraises	Velouté de butternut Salade de pommes de terre saumon fumé et haricots verts Compote de saison
Mercredi	Artichauts vinaigrette Sauté de veau aux olives et au citron semoule Banane rôtie rhum raisin	Houmous de betterave pois chiches Asperges roulées à la viande de grison et au parmesan Croustillant poire chocolat
Jeudi	Champignons à la grecque Poisson pané citron et purée de panais Pain fromage Fruit de saison	Chou blanc au thon Galette de flocon d'avoine aux légumes sauce fromage blanc Smoothie
Vendredi	Tomates cerises mozzarella basilic Poulet curry coco poivrons et riz Compote de saison	Salade de concombre menthe Brocolis sautés aux crevettes et à l'ail Muffin fruits rouges
Samedi	Salade mexicaine (maïs, haricots rouges, avocat) Ballotine de volaille aux champignons Purée de céleri Brownie choco noix	Œuf mimosa Velouté d'asperge pomme de terre crouton et bacon Crème citron au lait d'amande