

Semaine 1

Menus « Saveurs minceur »

Lundi midi :

- Salade de mâche, noix et vinaigrette allégée maison
- Escalope de dinde à la crème légère, haricots verts
- Clafouti

Lundi soir :

- Champignon à la grecque
- Omelette ciboulette
- Salade
- Fruit (poire)
- 1 petit pain

Mardi midi :

- Betterave rouge vinaigrette allégée
- Pépite de cabillaud au curry, riz aux petits légumes
- Faisselle 0% + édulcorant

Mardi soir :

- Quiche aux poireaux sans pâte
- Tomate farcie au poulet et quinoa aux raisins secs
- Compote de pomme, cannelle

Mercredi midi :

- Aumônière de jambon blanc DD et macédoine de légumes à la mayo légère
- Sauté de veau aux carottes
- Pont L'évêque
- Ananas frais

Mercredi soir

- Carottes râpées maraichère, vinaigrette allégée
- Paleron de bœuf braisé, tomate à la provençale
- Fromage blanc allégé
- 1 petit pain céréales

Jeudi midi

- Mosaïque méditerranéenne de légumes
- Emincé de dinde et risotto d'épeautre
- flan

Jeudi soir :

- Salade de chou rouge
- Galette de sarrasin chèvre courgette
- Tartare de fraises



Semaine 1

Menus « Saveur Minceur »

Vendredi midi

- Salade niçoise (h. vert, thon, œuf dur, tomate)
- Filet de poisson blanc sauce Bordelaise et pomme vapeur
- Fruit

Vendredi soir :

- Potage maison
- Salade verte, poulet, maïs, cœur de palmier
- Ile flottante (crème allégée)

Samedi midi :

- Salade de lentilles et oignons
- Steak de porc mariné au thym et romarin, ratatouille
- Crumble de rhubarbe aux spéculos

Samedi soir :

- Guacamole maison et crevette décortiquée
- Rôti de dindonneau et épinard
- Petit suisse et édulcorant
- Petit pain aux céréales

Dimanche midi :

- Tomate cerise, mozzarella allégée et vinaigrette allégée
- Rôti de veau à la vapeur, poêlée de légumes de la région
- Mousse chocolat revisitée
- Petit pain

Dimanche soir :

- Crème de chou-fleur au cerfeuil
- Pavé de saumon et riz
- Petit suisse 0 % et coulis