

Lundi midi :

- Radis rose, beurre allégé
- Pâtes tricolores au thon
- Yaourt nature

Lundi soir :

- Soupe froide de concombre et petit suisse
- Poulet rôti, printanière de légumes
- Ananas tranche

Mardi midi :

- Carotte râpée
- Papillote de courgettes et filet de cabillaud au citron vert
- Flan de groseille
- Pain aux céréales

Mardi soir :

- Salade complète (salade verte, tomate, œuf dur, asperge, et quinoa)
- Salade de fruits

Mercredi midi :

- Poireaux vinaigrette allégée
- Lapin au romarin
- Purée maison
- Fruit

Mercredi soir

- Caviar d'aubergine
- Rôti de porc et julienne de légumes
- Brie Meaux
- Pain complet

Jeudi midi

- Betterave rouge
- Blanquette de veau
- Riz complet
- ½ Pamplémousse rose

Jeudi soir :

- Fagot d'asperges vertes bardées aux courgettes, vinaigrette légère
- Filet de poulet au pesto
- Fromage blanc à la cannelle
- Pain aux céréales



Semaine 3

Menus » Saveur Minceur »

Vendredi midi

- *Taboulé aux crevettes et fromage de chèvre*
- *Aile de raie aux câpres*
- *Haricot beurre*
- *Fruit*

Vendredi soir :

- *Bruschetta de légumes*
- *Omelette aux herbes*
- *Salade*
- *Yaourt fruit 0%*

Samedi midi :

- *Salade de chou-fleur*
- *Epaule d'agneau aux herbes de Provence*
- *Blé*
- *entremet pistache*

Samedi soir :

- *Millefeuille de tomate, aubergine et mozzarella*
- *Sauté de poulet sauce barbecue*
- *Poêlée de champignons*
- *Ananas*

Dimanche midi :

- *Tartare de Saint Jacques sur sa crème verte*
- *Filet mignon au romarin et carottes*
- *Gâteau de semoule à l'orange*

Dimanche soir :

- *Râpé de céleri rave aux raisins secs*
- *Dos de cabillaud*
- *Purée de pois chiche*
- *Fruit*