



# Menu semaine 47 du Croq-jo du 22 au 26 novembre 2021

plan alimentaire 1

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Salad'bar</b>	carottes râpées	carottes râpées	carottes râpées	carottes râpées	carottes râpées
	tomates	tomates	tomates	tomates	tomates
	mais	mais	mais	mais	mais
	salade verte	salade verte	salade verte	salade verte	salade verte
	pomelos	pomelos	pomelos	pomelos	pomelos
	concombres	concombres	concombres	concombres	concombres
<b>Entrées</b>	duo de saucissons	salade de céréales aux agrumes et fromage	salade de céréales aux agrumes et fromage	carmines aux pommes et fromage	frisée aux lardons
	piémontaise	salade de pâtes perle	salade de pâtes perle	taboulé	cake au chorizo
	tomate/ mais	scones BBC		charcuterie	salade de riz au thon
	wrapps fresh	wrapps fresh	wrapps fresh	wrapps fresh	wrapps fresh
<b>plats</b>	émincé de volaille aux champignons	Tartiflette	nugget's de poulet	gratiné de colin provençale	galettes saucisses
	steak haché	steak haché	steak haché	steak haché	bœuf aux oignons
	pizza fromage	cheese burger		quiche lorraine	croque monsieur
	steak végétale	steak végétale		steak végétale	steak végétale
<b>Légumes et Féculent</b>	blé pilaff	pomme de terres nersillées	semoule	riz au champignons	boullgour au fruits secs
	carottes rondelles	brocolis	brocolis	haricots verts	ratatouille
	haricots verts	haricots blanc à la tomate	haricots blanc à la tomate	salsifis persillé	purée de brocolis
	purée de potiron	ratatouille	ratatouille	épinards	blettes à la crème
	juliennes de légumes	carottes rondelles	carottes rondelles	macédoines de légumes	chou fleur
<b>produits laitiers et desserts du jour</b>	fromage	fromage	fromage	fromage	fromage
	yaourts	yaourts	yaourts	yaourts	yaourts
	bircher muesli	bircher muesli	bircher muesli	bircher muesli	bircher muesli
	smoothie	smoothie	smoothie	smoothie	smoothie
	fruits	fruits	fruits	fruits	fruits
<b>les fruits</b>	tartes aux pommes		corbeille de fruits	brownies	gateau basques
	fondant au chocolat	roulé a la fraise			grumble aux pommes et caramel
	crème caramel classique	tartes citron meringuées	smoothies	îles flottantes	compote de pommes
		riz au lait		salade de fruits	

Pour une alimentation équilibrée suivez le menu vert , il suit le plan alimentaire établi avec une diététicienne.

