



Menu semaine 5 du 31 Janvier au 4 Février 2022

Plan alimentaire 5

	lundi	mardi	mercredi	jeudi (3)	vendredi
Salad'bar	carottes râpées	CHANDELEUR	carottes râpées	carottes râpées	carottes râpées
	Tomates	Tomates	Tomates	Tomates	Tomates
	maïs	maïs	maïs	maïs	maïs
	salade verte	salade verte	salade verte	salade verte	salade verte
	pomelos	pomelos	pomelos	pomelos	pomelos
	concombres	concombres	concombres	concombres	concombres
Entrées	salade du pêcheur	piémontaise		taboulé	salade de riz
	duo de saucissons	salade de chou blanc		tomate mozzarella	œuf mimosa
	œufs mayonnaise	potage du jour		macédoine jambon	pâté de campagne
	wrapps fresh	wrapps fresh ou jambon	wrapps fresh ou jambon	wrapps fresh ou jambon	Scones au jambon
plats	escalope de poulet aux champignons	Rôti de porc aux agrumes	nugget's de poulet	tajine de dinde aux fruits secs	crumble de lieu provençale
	steak végétal	steak végétal	steak végétal	steak végétal	steak végétal
	quiche lorraine	galette complète		pizza fromage	croque monsieur
	omelette aux herbes			gratin de légumes	
Légumes et féculents	pdt persillées	blé	semoule	riz pilaf	blé pilaf
	carottes rondelles	purée de carottes		purée de potiron	ratatouille
	ratatouille	ratatouille		carottes rondelles	salsifis
	haricots verts	haricots verts		macédoine de légumes	haricots verts
produits laitiers et desserts du jour	brocolis	épinards		brocolis	courgettes sautées
	fromage	fromage	fromage	fromage	fromage
	yaourts	yaourts	yaourts	yaourts	yaourts
	bircher muesli	bircher muesli	bircher muesli	bircher muesli	bircher muesli
les fruits	panna cotta mangue	flan chocolat		brownies	crème vanille
	cake au thé matcha	crêpes au nutella		crème chocolat	beignets
les fruits	corbeille de fruits	corbeille de fruits	corbeille de fruits	corbeille de fruits	corbeille de fruits
	croc'fruits	croc'fruits	croc'fruits	croc'fruits	croc'fruits
	smoothies	smoothies	smoothies	smoothies	smoothies

Pour une alimentation équilibrée, suivez le menu vert établi avec une diététicienne.

