

# LES MENUS DE LA SEMAINE



## Petit déjeuner

## Déjeuner

## Diner

Lundi

Fromage blanc, fruits, granola maison

Flan épinard, œufs, fêta, salade, fruits

Tortellinis à la crème et tomates cerises, yaourt

Mardi

Tartines de pain complet, purée d'amande, pomme

Saumon et riz complet avec une sauce moutarde à l'ancienne, yaourt

Gratin de chou-fleur, pomme de terre, œufs durs, fruit

Mercredi

Œufs à la coque, mouillettes, kiwi

Pâtes bolognaise, fruit

Poêlée de légumes, boulgour et sauce au yaourt, yaourt

Jeudi

Porridge à la banane

Quiche au thon, raclette et tomates, yaourt

Omelette aux champignons, salade, fruit

Vendredi

Pancakes maison

Paupiettes de veau, carottes vichy et semoule, fruit

Pizzas maison, yaout

Samedi

Pains aux céréales, fromage frais, fruits

Burgers et frites maison, yaourt

Soupe de potiron ou aux légumes, fruit

Dimanche

Smoothie fraise/banane

Saucisses, purée maison et haricots verts, fruit

Croque-monsieur et salade, yaourt

