

MENUS ÉQUILIBRÉS POUR L'AUTOMNE



Pensez à boire 1,5L d'eau/jour



Recettes disponibles sur mon site

DÉJEÛNER

DÎNER

LUNDI

- Salade d'endives, pommes et noix
- Cuisse de poulet
- Coquillettes
- Laitage

- Velouté de légumes de saison
- Filet de colin
- Brocolis
- Fruit de saison

MARDI

- Filet de canard
- Pommes de terre et courgettes sautées
- Yaourt
- Orange

- Salade verte
- Risotto aux crevettes
- Compote multi fruits

MERCREDI

- Carottes râpées
- Rôti de porc
- Petit pois
- Fromage blanc avec 1 figue

- Poireaux vinaigrette
- Omelette aux oignons et pomme de terre
- Banane


JEUDI

- Steak de thon
- Quinoa et épinards
- Petits suisse
- Compote

- Salade de mâche
- Poêlée de champignons au bacon
- Spaghettis
- Fruit de saison

VENDREDI

- ½ pamplemousse
- Faux-filet
- Haricots verts
- Fromage/pain



- Velouté de légumes verts
- **Soufflé de potimarron ou potiron au parmesan** 
- Fruit de saison

SAMEDI

- Saumon au citron (au four)
- Blé (type Ebly) et Julienne de légumes
- Faisselle au coulis de fruits rouges

- Pizza maison
- Salade verte
- Salade de fruits frais

DIMANCHE

- Betteraves rouges
- **Boudin blanc au poulet** 
- Salade verte
- **Gâteaux de potimarron à la cannelle** 

- Potage de vermicelles
- Cabillaud en papillote et fondue de poireaux
- Fruit de saison