

## MENU DE MAI



J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
Tian de légumes tomates-courgettes-oignons rouges-bacon sur un lit de riz arrosé au vinaigre balsamique (tian = légumes en tranches alternées et cuits au four)	Escalope de veau, brocolis et polenta	1 Rouleau de printemps aux crevettes, riz, épinards	Lapin à la moutarde, tagliatelles et poêlée de champignons de Paris	<b>Repas végétarien :</b> Salade de lentilles, oignons blanc, estragon et 2 œufs pochés	Salade de chou rouge-vinaigrette, blancs de poulet, fèves	Asperges, filet de lieu noir en papillottes aux tomates-cerise et oignons nouveaux, quinoa
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Tartare de thon à la sauce soja et citron vert, salade de tomates au basilic frais	Artichauts vinaigrette, 2 tranches de rôti de porc	Fenouil braisé et filets de bacon	Dos de cabillaud et sa fondue de poireaux	Wok de légumes au tofu: carottes, brocolis, champignons de Paris, haricots mungo et 100g de tofu, sauce soja	8 à 10 Crevettes marinées au citron vert, 1 cuil. à café d'huile d'olive, citronnelle, coriandre, et salade de pousses d'épinard avocat, betterave.	Ratatouille, steak haché 5%

**Attention :** Ce menu ne remplace en aucun cas votre plan alimentaire remis en consultation. Il vient le compléter et vous aider à constituer vos repas. Il faut donc adapter ce menu en fonction de vos recommandations individuelles.