

MENU DE JUIN



J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
Taboulé (semoule, menthe, tomates, concombre, citron) au thon	Crevettes à l'ail et au persil, brocolis, riz (8 à 10 crevettes/ pers.)	Escalope de veau poêlée, millet, ratatouille	Lasagnes saumon-épinard à la béchamel allégée (lait- maïzena - noix de muscade)	<u>Repas végétarien :</u> <u>Quinoa Bowl</u> quinoa rouge, tomates cerises, oignons blancs, céleri en branche, tofu fumé, betterave rouge, dés de pomme, cottage cheese	Pâtes aux asperges et aux blancs de poulet émincés	Omelette et salade de pommes de terre grenaille à la salicorne et aux oignons rouges (vinaigre de cidre)
Poivrons farcis au steak haché-coulis de tomates	Tagliatelles de concombres au saumon fumé (sauce au yaourt-citron-ciboulette)	Brochettes de poulet & gratin de fenouil <u>recette gratin de fenouil :</u> Les faire cuire à l'eau 20 minutes. Mélanger 1 œuf, 1 cuil. à soupe de crème allégée, du thym, sel, poivre. Mettre le fenouil dans un plat à gratin. Arroser du mélange. Saupoudrer d'une pincée de gruyère râpé. 15 min. à 180°C	Salade d'haricots verts, tomates, oignons blancs, sardine émiettée, vinaigrette au citron	Tian de légumes : courgettes, aubergines, tomates, oignons et coulis de tomates (45 minutes au four) & Jambon blanc	Tomates à la provençale (ail, persil) et araignée de bœuf	Darne de thon blanc au four avec ses petits légumes en tranches : tomates, courgettes oignons, citron, ail écrasé, persil, cumin. Marinade au jus de citron + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive par personne

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.