

MENU D'AOUT



J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
Gratin de pommes de terre, poireaux, saumon (béchamel allégée)	Poivrons farcis au riz et au poulet (couli de tomate)	Salade de tomates, steak haché, pâtes	Escalope de veau au citron, champignons de Paris à la crème allégée, tagliatelles	<u>Buddha Bowl</u> quinoa, pois chiche, chou rouge, avocats sur lit de salade frisée (sauce : tahini + jus de citron + sauce soja + moutarde + vinaigre)	Salade de lentilles, saumon fumé, haricots verts	Poulet mariné au citron, à la coriandre, ail, salade de roquette, tomates, pommes de terre grenaille
Salade de concombre, thon cru mariné à la sauce soja, citronnelle, citron vert	Tartare de bœuf, salade verte	Salade d'haricots verts, tomates, oignons nouveaux, œuf poché	Calamars à l'Armoricaine (poêlés avec tomates concassées)	Fenouil farci aux dés de bacon et à la crème allégée	Tomates à la provençales, œuf au plat	Dos de cabilleau en papillote, poivrons, tomates cerise, oignons nouveaux et quelques olives noires

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.