

MENU DE MARS



J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
Rondelles de radis noir, pâtes au poulet et ses petits champignons de Paris	Tranches de roti de porc, haricots verts et semoule de blé	Carottes râpées, steak tartare, pommes de terre vapeur au persil frais	Mélange quinoa-boullgour (ou autre mélange de céréales), omelette aux herbes et ratatouille	Papillote de saumon aux tomates cerises (ail, échalotte, herbes ou épices de votre choix), lentilles	Rognons de veau sauce à la moutard, champignons de Paris, riz	Raie aux capres, écrasée de pomme de terre et épinards frais
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
2 œufs mollets, salade de pousses d'épinards	Champignons vinaigrette, sardines au citron	Dos de colin au citron, wok de légumes surgelés (<3% de MG)	Salade de betteraves, carottes râpées, champignons, œufs durs	Rillettes allégées de maquereaux au fromage blanc et endives crues Recette : écrasez des maquereaux avec du fromage blanc, de la moutarde, 1 trait de sauce soja, des herbes, 1 trait de vinaigre balsamique	Salade d'avocat aux crevettes, fondue de poireaux et lardons de bacon	Gratin de choux fleur aux dés de jambon avec une béchamel allégée Recette : 50cl de lait et 40g de maïzena avec noix de muscade, sel et poivre. Commencez à mélanger à froid

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.