

MENU D'AVRIL



J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
Salade crevettes, pamplemousse, avocat, champignons de Paris, pousses d'épinard, semoule de blé	Salade de lentilles, saumon fumé, échalottes, ciboulettes	Bavette à la moutarde, haricots verts, pommes de terre vapeur persillées	Colin, riz, ratatouille	<u>Repas végétarien</u> Buddha bowl (mélange de légumes crus et cuits) : quinoa, patates douces rôties au four, guacamole allégé au fromage blanc, betteraves, champignons de Paris	Nouilles chinoises, lamelles de porc revenues à la sauce soja, wok de légumes, gomasio	Cuisse de poulet, flageolet, épinards
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Gazpacho de tomates et dés de concombres, jambon blanc	Croquettes de thon, sauce yaourt-citron-aneth et salade verte <u>Recette pour 10 croquettes</u> : écraser 250g de thon avec 1 œuf et 1 fromage blanc. Ajouter 1 cc de farine, 1cs de chapelure, 2cc d'aneth, sel et poivre. Faire revenir dans une poêle légèrement huilée	Asperges vertes et œufs brouillés	Fondue de poireaux et filets de bacon grillés	Langoustines au jus de citron, soupe fraîche de concombre mixé au yaourth et à la menthe	Courgettes farcies au steak haché/coulis de tomates	Taboulé de chou-fleur rapé, tomate, concombre, jus de citron, huile d'olive et persil plat

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.