

MENU DE SEPTEMBRE



| J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | J6 | J7 |
|--|---|--|---|--|--|--|
| DEJEUNER | DEJEUNER | DEJEUNER | DEJEUNER | DEJEUNER | DEJEUNER | DEJEUNER |
| Radis Cuisse de poulet, flageolets | Tranches de roti de porc, haricots verts et semoule de blé | Salade de tomates à l'estragon Spaghetti bolognaises | Œufs à la coque, mouillettes au saint moret allégé et haricots verts | 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 | Dos de colin au citron, julienne de légumes surgelés (<3% de MG), pommes de terre vapeur |
| DINER | DINER | DINER | DINER | DINER | DINER | DINER |
| 2 œufs mollets, salade verte | Crevettes marinées au citron vert et à la coriandre, fondue de courgettes au citron (recette sur www.adelaide- nutritionniste.fr) | Wok de légumes au tofu: carottes, brocolis, champignons de Paris, haricots mungo et 100g de tofu, sauce soja | Gaspacho Galettes de la mer (recette sur www.adelaide- nutritionniste.fr) | Salade de betteraves, carottes râpées, champignons, œufs durs | Carottes râpées vinaigrette, sardines au citron | Gratin de choux fleur aux dés de jambon avec une béchamel allégée Recette : 25cl de lait et 20g 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.