

1 SEMAINE DE MENU

JANVIER

LUNDI

MIDI :

TAGLIATELLES FRAÎCHES, FILET DE DINDE, POÊLÉE DE CHAMPIGNONS AVEC CRÈME FRAÎCHE ALLÉGÉE (18 % MG)

SOIR :

SALADE, BRUSCHETTA JAMBON ET FETA

MARDI

MIDI :

PAUPIETTES DE VEAU, CHOUX DE BRUXELLES ET POMMES DE TERRE

SOIR :

FILET DE LIEU NOIR ET PURÉE DE CÉLERIS

MERCREDI

MIDI :

QUICHE SAUMON-POIREAUX ET SALADE

SOIR :

CURRY D'ÉPINARDS, PATATES DOUCES ET RÔTI DE PORC

JEUDI

MIDI :

CHAKCHOUKA AUX POIS CHICHES

SOIR :

VELOUTÉ POIREAUX POMMES DE TERRE

VENDREDI

MIDI :

RIGATONI À LA BOLOGNAISE

SOIR :

SALADE D'ENDIVES, NOIX, COMTÉ, AVOCAT ET POMMES

LES LÉGUMES PEUVENT ÊTRE SUBSTITUÉS EN FONCTION DE LA SAISON ET DES INGRÉDIENTS DISPONIBLES DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE FÉCULENTS ET DE PROTÉINES DOIVENT ÊTRE AJUSTÉES EN FONCTION DES BESOINS INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À DOUBLER LES PORTIONS DE CERTAINS PLATS AFIN D'AVOIR DES REPAS D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

FEVRIER

LUNDI

MIDI :

POMMES DE TERRE ET
POTIMARRON AU FOUR, POULET

SOIR :

PIZZA AVEC PÂTE À BASE DE
COURGETTES

MARDI

MIDI :

POKE BOWL :
RIZ, CREVETTES, POUSSÉS
D'ÉPINARDS, CAROTTES,
CHOUX ROUGE RÂPÉ ET ½
AVOCAT

SOIR :

BROCOLIS ET POMMES DE TERRE
VAPEUR AVEC FILET DE
CABILLAUD

MERCREDI

MIDI :

LENTILLES, DÈS DE JAMBON,
CHOUX DE BRUXELLES

SOIR :

SALADE DE CHEVRE CHAUD

JEUDI

MIDI :

LASAGNES AUX ÉPINARDS
AVEC BÉCHAMEL ALLÉGÉE

SOIR :

PAPILOTTE DE POULET DE
POTIMARRON

VENDREDI

MIDI :

TAGLIATELLES, LAMELLES DE
CAROTTES ET PAVÉ DE
SAUMON

SOIR :

VELOUTÉ DE CHOUX FLEUR ET
JAMBON

LES LÉGUMES PEUVENT
ÊTRE SUBSTITUÉS EN
FONCTION DE LA SAISON
ET DES INGRÉDIENTS
DISPONIBLES DANS
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE
FÉCULENTS ET DE
PROTÉINES DOIVENT
ÊTRE AJUSTÉES EN
FONCTION DES BESOINS
INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À
DOUBLER LES PORTIONS
DE CERTAINS PLATS AFIN
D'AVOIR DES REPAS
D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

MARS

LUNDI

MIDI :

RIZ BASMATI, TOFU SAUCE SOJA
ET CAROTTES

SOIR :

VELOUTÉ POIREAUX - POMMES
DE TERRE ET JAMBON

MARDI

MIDI :

SALADE QUINOA, FÈVES,
ŒUFS DURS, PETITS POIS,
RADIS

SOIR :

POÊLÉE DE BLETTES, FILET DE
CABILLAUD,
POMMES DE TERRE AU FOUR

MERCREDI

MIDI :

PÂTES, ESCALOPE DE DINDE,
CHAMPIGNONS À LA CRÈME

SOIR :

SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS,
AVOCAT, RADIS, CREVETTES,
THON, MAÏS

JEUDI

MIDI :

POIS CASSÉS, PAVÉ DE
SAUMON, PURÉE DE PANAIS

SOIR :

QUICHE SANS PÂTE
COURGETTES, CHÈVRE ET
JAMBON

VENDREDI

MIDI :

RIZ BASMATI, CREVETTES AU
LAIT DE COCO ET CURRY,
CHOUX FLEUR

SOIR :

SALADE D'ENDIVES NOIX ET
COMTÉ, OMELETTE

LES LÉGUMES PEUVENT
ÊTRE SUBSTITUÉS EN
FONCTION DE LA SAISON
ET DES INGRÉDIENTS
DISPONIBLES DANS
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE
FÉCULENTS ET DE
PROTÉINES DOIVENT
ÊTRE AJUSTÉES EN
FONCTION DES BESOINS
INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À
DOUBLER LES PORTIONS
DE CERTAINS PLATS AFIN
D'AVOIR DES REPAS
D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

AVRIL

LUNDI

MIDI :

AÏOLI
CABILLAUD, POMME DE TERRE,
CHOU-FLEUR, BETTERAVE

SOIR :

ASPERGES ET OEUFS À LA
COQUE

MARDI

MIDI :

SALADE DE QUINOA, PETIT
POIS, RADIS ET THON

SOIR :

BRUSCHETTA, VIANDE DE GRISON,
ET SALADE

MERCREDI

MIDI :

NUGGETS MAISON, FRITES AU
FOUR DE POMMES DE TERRE ET
NAVETS

SOIR :

VELOUTÉ DE FANES DE RADIS
AU PIMENT D'ESPELETTE ET
TRANCHES DE RADIS

JEUDI

MIDI :

BUDDHA BOWL
BOULGHOUR, AVOCAT,
CHOUX ROUGE, AVOCAT ET
CAROTTES

SOIR :

VELOUTÉ DE NAVET ET JAMBON

VENDREDI

MIDI :

LASAGNES EPINARDS AVEC
BECHAMEL ALLÉGÉE

SOIR :

WATERZOÏ ALLÉGÉ EN BEURRE
(SOUPE POULET, POIREAUX,
CAROTTES)

LES LÉGUMES PEUVENT
ÊTRE SUBSTITUÉS EN
FONCTION DE LA SAISON
ET DES INGRÉDIENTS
DISPONIBLES DANS
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE
FÉCULENTS ET DE
PROTÉINES DOIVENT
ÊTRE AJUSTÉES EN
FONCTION DES BESOINS
INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À
DOUBLER LES PORTIONS
DE CERTAINS PLATS AFIN
D'AVOIR DES REPAS
D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

MAI

LUNDI

MIDI :

RISOTTO DE CREVETTES ET
FENOUIL

SOIR :

SALADE DE CAROTTES CUITES,
POIS CHICHE ET FETA

MARDI

MIDI :

CUISSES DE POULET AU FOUR,
POMMES DE TERRE
GRENAILLES ET CAROTTES

SOIR :

VELOUTÉ D'ASPERGES ET
OMELETTE

MERCREDI

MIDI :

NOUILLES CHINOISES, POULET
CURRY LAIT DE COCO,
HARICOTS MANGE-TOUT

SOIR :

GAUFRES AVOCAT SAUMON
FUMÉ, SALADE

JEUDI

MIDI :

BUDDHA BOWL
RIZ, SAUMON, HARICOTS
MANGE-TOUT, PETITS POIS

SOIR :

OMELETTE BLETTES ET POMMES
DE TERRE

VENDREDI

MIDI :

QUICHE LORAINE ET SALADE

SOIR :

CHORBA (SOUPE, DE POIS
CHICHE, AGNEAU, TOMATES,
NAVET ET AUTRE LÉGUMES)

LES LÉGUMES PEUVENT
ÊTRE SUBSTITUÉS EN
FONCTION DE LA SAISON
ET DES INGRÉDIENTS
DISPONIBLES DANS
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE
FÉCULENTS ET DE
PROTÉINES DOIVENT
ÊTRE AJUSTÉES EN
FONCTION DES BESOINS
INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À
DOUBLER LES PORTIONS
DE CERTAINS PLATS AFIN
D'AVOIR DES REPAS
D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

JUIN

LUNDI

MIDI :

PÂTES, FILET MIGNON À LA MOUTARDE, HARICOTS VERTS

SOIR :

POÊLÉE D'ASPERGES ET POMMES DE TERRE, ŒUFS AUX PLATS AVEC CHAPELURE GREMOLATA

MARDI

MIDI :

BUDDHA BOWL QUINOA, CREVETTES, AVOCAT, CAROTTES, POIVRONS

SOIR :

BETTERAVES, SALADE VERTE, MAÏS, SAUMON FUMÉ, PAIN COMPLET

MERCREDI

MIDI :

TORTILLAS AU BLÉ COMPLET, SAUCE TOMATE, POULET, POIVRONS ET COURGETTES

SOIR :

SALADE TOMATE BURRATA, TARTINE AVOCAT ET OEUF MOLLET

JEUDI

MIDI :

TOMATES FARCIES, ESCALOPPE DE VEAU ET PÂTES

SOIR :

MELON, JAMBON SERRANO ET GRESSIN

VENDREDI

MIDI :

SALADE DE RIZ, LÉGUMES, OEUFS ET THON

SOIR :

RATATOUILLE ET DOS DE CABILLAUD EN CROÛTE

LES LÉGUMES PEUVENT ÊTRE SUBSTITUÉS EN FONCTION DE LA SAISON ET DES INGRÉDIENTS DISPONIBLES DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE FÉCULENTS ET DE PROTÉINES DOIVENT ÊTRE AJUSTÉES EN FONCTION DES BESOINS INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À DOUBLER LES PORTIONS DE CERTAINS PLATS AFIN D'AVOIR DES REPAS D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

JUILLET

LUNDI

MIDI :

RISOTTO AU FENOUIL ET FILET DE LOUP

SOIR :

TARTE TOMATE ET MOUTARDE, SALADE

MARDI

MIDI :

TIAN DE LÉGUMES, RABLES DE LAPIN ET PÂTES

SOIR :

BARIGOULE D'ARTICHAUD ET POMMES DE TERRE

MERCREDI

MIDI :

TABOULÉ ET BROCHETTES DE POULET

SOIR :

SALADE DE CRUDITÉS, FÈVES ET JAMBON BLANC

JEUDI

MIDI :

ESCALOPPE DE DINDE PANÉE, FRITES AU FOUR MAISON DE POMMES DE TERRE ET D'AUBERGINES

SOIR :

GASPACHO, PAN CON TOMATE ET VIANDE DE GRISON

VENDREDI

MIDI :

SALADE DE PÂTES AU SAUMON ET LÉGUMES D'ÉTÉ

SOIR :

FLAN DE COURGETTES ET PARMESAN

LES LÉGUMES PEUVENT ÊTRE SUBSTITUÉS EN FONCTION DE LA SAISON ET DES INGRÉDIENTS DISPONIBLES DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE FÉCULENTS ET DE PROTÉINES DOIVENT ÊTRE AJUSTÉES EN FONCTION DES BESOINS INDIVIDUELS.

N'HÉSITÉS PAS À DOUBLER LES PORTIONS DE CERTAINS PLATS AFIN D'AVOIR DES REPAS D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

AOÛT

LUNDI

MIDI :

**BROCHETTES DE BOEUF,
SEMOULE ET RATATOUILLE**

SOIR :

**GRATIN D'AUBERGINE, SAUCE
TOMATE ET MOZZARELLA**

MARDI

MIDI :

PISSALADIÈRE ET SALADE

SOIR :

**GAUFRES LAMELLES DE
COURGETTES CRUES, AVOCAT ET
OEUFS MOLLET**

MERCREDI

MIDI :

**COURGETTES FARCIES,
ESCALOPPE DE DINDE ET
PATATES DOUCES**

SOIR :

**CRUMBLE DE LÉGUMES D'ÉTÉ ET
JAMBON**

JEUDI

MIDI :

**ROQUETTES, SAUMON CRU OU
FUMÉ, MANGUE ET TARTINE DE
CHEVRE**

SOIR :

**SALADE DE CRUDITÉS ET
FALAFELS DE POIS CHICHE**

VENDREDI

MIDI :

**TAGLIATELLES AVEC
TAGLIATELLES DE
COURGETTES ET DE
CAROTTES, TOMATES CERISE
ET LOUP**

SOIR :

**MELON ET VIANDE DE GRISON,
ET PAIN COMPLET**

LES LÉGUMES PEUVENT
ÊTRE SUBSTITUÉS EN
FONCTION DE LA SAISON
ET DES INGRÉDIENTS
DISPONIBLES DANS
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE
FÉCULENTS ET DE
PROTÉINES DOIVENT
ÊTRE AJUSTÉES EN
FONCTION DES BESOINS
INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À
DOUBLER LES PORTIONS
DE CERTAINS PLATS AFIN
D'AVOIR DES REPAS
D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

SEPTEMBRE

LUNDI

MIDI :

BUDDHA BOWL
DÈS DE PATATES DOUCES
POÊLÉES, CUISSE DE POULET,
POÊLÉE DE BLETTES

SOIR :

VELOUTÉ DE BUTTERNUT, PAIN
COMPLET ET OEUF MOLLET

MARDI

MIDI :

SEMOULE, SAUTÉ DE DINDE (1C
À SOUPE DE SAUCE SOJA),
OIGNON ET CAROTTE

SOIR :

GRATIN DE CABILLAUD, CHOUX
FLEUR ET POMME DE TERRE

MERCREDI

MIDI :

MENU VÉGÉTARIEN
POÊLÉE DE NAVET AVEC LEUR
FANES, FALAFEL MAISON AU
FOUR

SOIR :

SALADE DE TOMATE BURRATA,
OEUFS AU PLAT ET PAIN
COMPLET

JEUDI

MIDI :

FRITES AU FOUR MAISON,
STEAK, HARICOTS VERTS À
L'AIL ET AU PERSIL

SOIR :

PIZZA POULET ET POIVRON
AVEC SALADE

VENDREDI

MIDI :

VEAU AU CURRY ET LAIT DE
COCO, RIZ BASMATI, PANAIS
ET COURGE BUTTERNUT AU
FOUR

SOIR :

CUISSES DE POULET ET
AUBERGINES AU FOUR

LES LÉGUMES PEUVENT
ÊTRE SUBSTITUÉS EN
FONCTION DE LA SAISON
ET DES INGRÉDIENTS
DISPONIBLES DANS
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE
FÉCULENTS ET DE
PROTÉINES DOIVENT
ÊTRE AJUSTÉES EN
FONCTION DES BESOINS
INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À
DOUBLER LES PORTIONS
DE CERTAINS PLATS AFIN
D'AVOIR DES REPAS
D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

OCTOBRE

LUNDI

MIDI :

BUDDHA BOWL
BOULGOUR, CREVETTES,
AVOCAT, CAROTTES, RADIS ET
MANGUE

SOIR :

CHAMPIGNONS , VEAU ET
SARRASIN

MARDI

MIDI :

FRITES AU FOUR MAISON,
STEAK, FRITES AU FOUR
D'AUBERGINES

SOIR :

BETTERAVES, SALADE VERTE,
MAÏS, SAUMON FUMÉ, PAIN
COMPLET

MERCREDI

MIDI :

SEMOULE, FILET MIGNON À LA
MOUTARDE, BROCOLIS

SOIR :

RIZ, SAUMON ET FENOUIL

JEUDI

MIDI :

RIZ FAÇON BIRYANI AUX
LÉGUMES

SOIR :

TORTILLA (OMELETTE - POMME
DE TERRE), SALADE VERTE

VENDREDI

MIDI :

PITA
PAINS PITAS, POULET,
POIVRONS, SAUCE TOMATE,
AUBERGINES

SOIR :

VELOUTÉ DE POTIMARRON,
CHATAIGNES EMIETTÉES

LES LÉGUMES PEUVENT
ÊTRE SUBSTITUÉS EN
FONCTION DE LA SAISON
ET DES INGRÉDIENTS
DISPONIBLES DANS
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE
FÉCULENTS ET DE
PROTÉINES DOIVENT
ÊTRE AJUSTÉES EN
FONCTION DES BESOINS
INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À
DOUBLER LES PORTIONS
DE CERTAINS PLATS AFIN
D'AVOIR DES REPAS
D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

NOVEMBRE

LUNDI

MIDI :

POMME DE TERRE, POULET
FAÇON BASQUAISE, POIVRONS
COURGETTES

SOIR :

VELOUTÉ DE BROCOLIS, MINI
CROQUES MONSIEURS

MARDI

MIDI :

PILAF DE SARRASIN, PAVÉ DE
SAUMON, FONDUE DE
POIREAUX

SOIR :

MINI COURGE OU PÂTISSON, ET
ŒUFS COCOTES CUITS DANS LA
COURGE, PAIN COMPLET

MERCREDI

MIDI :

NOUILLES CHINOISES, SAUTÉ
DE TOFU MARINÉ, BLETTES ET
CAROTTES

SOIR :

SALADES COMPOSÉES (AVEC
MORCEAUX DE PARMESAN,
PIGNONS), TRANCHES DE VIANDE
DE GRISON, POMMES DE TERRE
FROIDES

JEUDI

MIDI :

CAROTTES CUITES VAPEUR,
TAGLIATELLES ET FILET
MIGNON AU PRUNEAU

SOIR :

POTAGE DE LÉGUMES,
SARDINES GRILLÉS ET PAIN
COMPLET

VENDREDI

MIDI :

FRITES AU FOUR DE PATATE
DOUCE ET DE CELERIS, FILET
DE VEAU

SOIR :

CHAMPIGNONS FARCIS AUX
EPINARDS ET FETA

LES LÉGUMES PEUVENT
ÊTRE SUBSTITUÉS EN
FONCTION DE LA SAISON
ET DES INGRÉDIENTS
DISPONIBLES DANS
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE
FÉCULENTS ET DE
PROTÉINES DOIVENT
ÊTRE AJUSTÉES EN
FONCTION DES BESOINS
INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À
DOUBLER LES PORTIONS
DE CERTAINS PLATS AFIN
D'AVOIR DES REPAS
D'AVANCE..

1 SEMAINE DE MENU

DÉCEMBRE

LUNDI

MIDI :

POÊLÉE D'ÉPINARDS, PURÉE DE POIS CASSÉS ET DOS DE CABILLAUD EN PAPILOTTE

SOIR :

VELOUTÉ DE BETTERNUT ET CHATAIGNES

MARDI

MIDI :

POMME DE TERRE RISSOLÉES ET CELERIS RAVE, AIGUILLETES DE POULET

SOIR :

SALADE DE MÂCHE, POMMES, AVOCAT ET BOUDIN BLANC

MERCREDI

MIDI :

REPAS VÉGÉTARIEN : FALAFELS AU FOUR (MAISON OU À ACHETER), SALADE DE CRUDITÉS COMPOSÉES

SOIR :

GRATIN DE CHOUX FLEUR ET POMMES DE TERRES (CRÈME ALLÉGÉE), DÈS DE JAMBON À INCORPORER

JEUDI

MIDI :

DAHL LENTILLE CORAIL, CAROTTES, FILET DE DINDE

SOIR :

PAPILOTTES CAROTTES, BETTERAVES, POMME DE TERRES, OEUFS MOLLETS

VENDREDI

MIDI :

LASAGNE AVEC BECHAMEL ALLÉGÉE ET SALADE

SOIR :

VELOUTÉ LÉGUMES DE SAISON (NAVET, CAROTTES, POIREAUX, PANAIS...)

LES LÉGUMES PEUVENT ÊTRE SUBSTITUÉS EN FONCTION DE LA SAISON ET DES INGRÉDIENTS DISPONIBLES DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.

LES QUANTITÉS DE FÉCULENTS ET DE PROTÉINES DOIVENT ÊTRE AJUSTÉES EN FONCTION DES BESOINS INDIVIDUELS.

N'HÉSITEZ PAS À DOUBLER LES PORTIONS DE CERTAINS PLATS AFIN D'AVOIR DES REPAS D'AVANCE..