

Menu hebdomadaire 2020-2021

Fait par : Juan
Marcos Calles

Révisé le: 2020-09-

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
Semaine 1	Pâté au saumon gratiné et navets glacés	Jambalaya végane riz aux légumineuses (haricots, pois chiches)	Soupe repas bœuf, légumes et orge	Raviolis au fromage, épinards et sauce rosée	Poulet farci au brocoli et fromage Riz jaune
Semaine 2	Cupcake pain de viande (bœuf) Purée de légumes	Filet de sole Riz sauvage et brocoli	Potage aux légumes (carottes, navets) Pain et tartinade	Veau Stroganoff champignons et purée de pommes de terre	Quésadillas végétariennes et salade du jour
Semaine 3	Gnocchis aux tomates et parmesan Chou-fleur	Soupe Minestrone, légumes Pain chaud + hummus	Pâté chinois (bœuf) et betteraves	Tofu général tao, riz basmati et piments en lanières	Spaghetti aux boulettes de viandes (bœuf) Salade italienne
Semaine 4	Rouleaux de lasagne au poulet, crème de tomates et navets	Sauté de bœuf et brocoli Nouilles aux œufs	Tacos de morue et crème d'avocats Salade de concombres	Salade de quinoa et galettes de légumes (œuf et courgettes)	Omelette au fromage, jambon grillé et crêpes aux épinards
Semaine 5	Linguini au tofu et tomates séchées	Saumon beurre à l'ail Couscous perlé et asperges	Ragoût de bœuf et légumes du marché	Quiches aux légumes Salade du chef	Poulet Shish taouk, riz et salade grecque
Semaine 6	Lasagne à la bolognaise Salade italienne	Rôti de longe de porc, légumes rôtis (courge, navets et carottes)	Soupe aux lentilles et riz Craquelins et fromage	Poisson blanc croulé, petits pois et pomme de terre	Burger au poulet Salade de chou