

Canva
MENU

JUIN

Canva
2023



SEMAINE 1

on n'oublie pas le goûter :
fruit et gras végétal, sorbet et
noisettes concassées....

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT- DÉJ	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Pizza maison avec du fromage en plus!	Crêpe complète
DÉJEUNER	Poulet grillé & riz à la tomate	Chorizo & coquilletto	Poulet rôti & frites	Lasagnes aux blettes sauce tomate	Esacalope à la crème & haricots verts	Nuggets de poulet maison	JOKER
DÎNER	Salade composée avec beaucoup de thon :)	Jambon Blanc & quiche aux courgettes	Salade Grecque avec 2 oeufs durs	Saumon en papillote & carottes rapées	Jambon blanc & caviar d'aubergines	Pain de thon à la macédoine & salade verte	Saumon fumé & salade verte



SEMAINE 2

on n'oublie pas le goûter :
fruit et gras végétal, sorbet et
noisettes concassées....

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT- DÉJ	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Crêpe complète de blé noir	Crêpe complète de blé noir
DÉJEUNER	Côte de porc gratinée & épinards aux champignons	Falafels & pommes de terre sautées	Steak haché aux champignons & boulghour	Dahl de lentilles corail & riz	Tomates farcies	Bavette & gratin dauphinois	JOKER
DÎNER	Papillote de cabillaud & courgettes	Jambon blanc & salade de tomates	Tortilla à l'avocat	Poisson cru mariné à la menthe & carottes rapées	Saint jacques poêlées & salade verte	Oeufs cocotte aux asperges	Jambon blanc & salade verte



SEMAINE 3

on n'oublie pas le goûter :
fruit et gras végétal, sorbet et
noisettes concassées....

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT- DÉJ	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Crêpe complète	Pizza rolls mozarella jambon
DÉJEUNER	Gnocchis aux petits pois	Sauté de veau au chorizo & quinoa	Escalopes de poulet à la crème & lentilles	Curry de crevettes & pommes vapeur	Moussaka a la grecque avec beaucoup de viande hâchée	Barbecue & frites	JOKER
DÎNER	Oeufs au plat & carottes vichy	Jambon blanc & avocat	Filet de dinde au curry & haricots verts	Moules & salade verte	Filet de dorade grillé & fenouil braisé	Plateau de fruits de mer	Omelette parmesan & champignons



SEMAINE 4

on n'oublie pas le goûter :
fruit et gras végétal, sorbet et
noisettes concassées....

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT- DÉJ	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	Fromage & pain grillé	JOKER	Crêpe complète
DÉJEUNER	Risotto aux asperges et parmesan	Poulet à la moutarde, estragon champignons & pommes de terre	Côtelettes d'agneau & boulghour	Boeuf hâché & nouilles aux légumes sautés	Filet mignon de porc à la moutarde & pâtes complètes	Roti de boeuf sauce échalotes & pommes vapeur	JOKER
DÎNER	Oeufs mollets & salade de carottes au cumin	Blancs de seiche sautés & ses légumes sautés	Crevettes sautées au curry & salade verte	Sardines à l'huile & salade mixte	Courgettes farcies au thon	Jambon blanc & légumes au four paprika-curry	Gratin de fruits de mers



Canva
MENU

JUN

2023