

Menu du mois de MAI

Exemple de menus de 7 jours

MAY



1 Légume + 1 Féculent
1 Cuit + 1 Cru (Lég. ou fruit)
1 Protéine A. ou V.
1 Matière grasse



2 poissons: 1 gras + 1 blanc
Si possible 1 abat
Prévoir pour le lendemain



	MIDI	SOIR
JOUR 1		Radis à la croque, beurre et tartine de pain complet Petites sardines grillées Riz complet et sauvage Crottin de chèvre mi sec  Compotée de pommes
JOUR 2		Salade de betteraves cuites et maïs doux Omelette à la ciboulette Petit pois frais du jardin Fromage blanc Fraise
JOUR 3		Salade de pois chiche oignons rouges et thon  Nuggets maison  Salade de mâche et roquette Yaourt au lait entier -
JOUR 4		Concombre au thon et au saumon  Lentilles vertes du Puy & Quinoa Tomates confites Banane
JOUR 5		Salade de blé, thon, échalote, citron Steak haché de bœuf Mélange de salades, graines, tomate cerise, Dés de fêta Mousse au chocolat 
JOUR 6		Cabillaud en papillote Pomme de terre aux herbes Mélange de salade, radis, citron Skyr de brebis nature Fruits rouges de saison
JOUR 7		Asperges vertes à la vinaigrette Echine de porc aux herbes de Provinces Tagliatelles de pâtes fraîches et de courgettes  - Crème caramel

