

Menu JUIN

Exemple de menus de 7 jours



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

Prévoir pour le lendemain



	MIDI	SOIR
JOUR 1		<ul style="list-style-type: none">• Asperge à la vinaigrette• Côte sauce tomate• Pomme de terre nouvelles sautées à la poêle en 10 mn• Faisselle• Fraises Natures
JOUR 2		<ul style="list-style-type: none">• Melon• Wraps de légumes garnis de roquette, crevettes, saumon, tomate et oignons rouges• Camembert au lait cru• Crêpes
JOUR 3		<ul style="list-style-type: none">• Rillette de sardines maison• Flan de courgettes et de pommes de terre• Salade du moment échalote• Féta• Crème dessert au chocolat
JOUR 4		<ul style="list-style-type: none">• -• Salade de lentilles, roquettes, concombre, radis, fromage• Pain complet• Tranche d'ananas (et réaliser un tépaché ensuite)
JOUR 5		<ul style="list-style-type: none">• -• Filet de poisson citron et thym• Riz complet ou sauvage et beurre fondu• Fromage blanc 3%• Pastèque
JOUR 6		<ul style="list-style-type: none">• Concombre farci au thon et au saumon• Tagliatelles à la bolognaise• Salade feuilles de chênes• -• Abricot rôti au four
JOUR 7		<ul style="list-style-type: none">• Taboulé libanais• Brochette de poulet mariné• Plancha de courgettes et oignons rouges• -• Tarte au citron

