




CUISINE OPHELIE

# Menu OCTOBRE

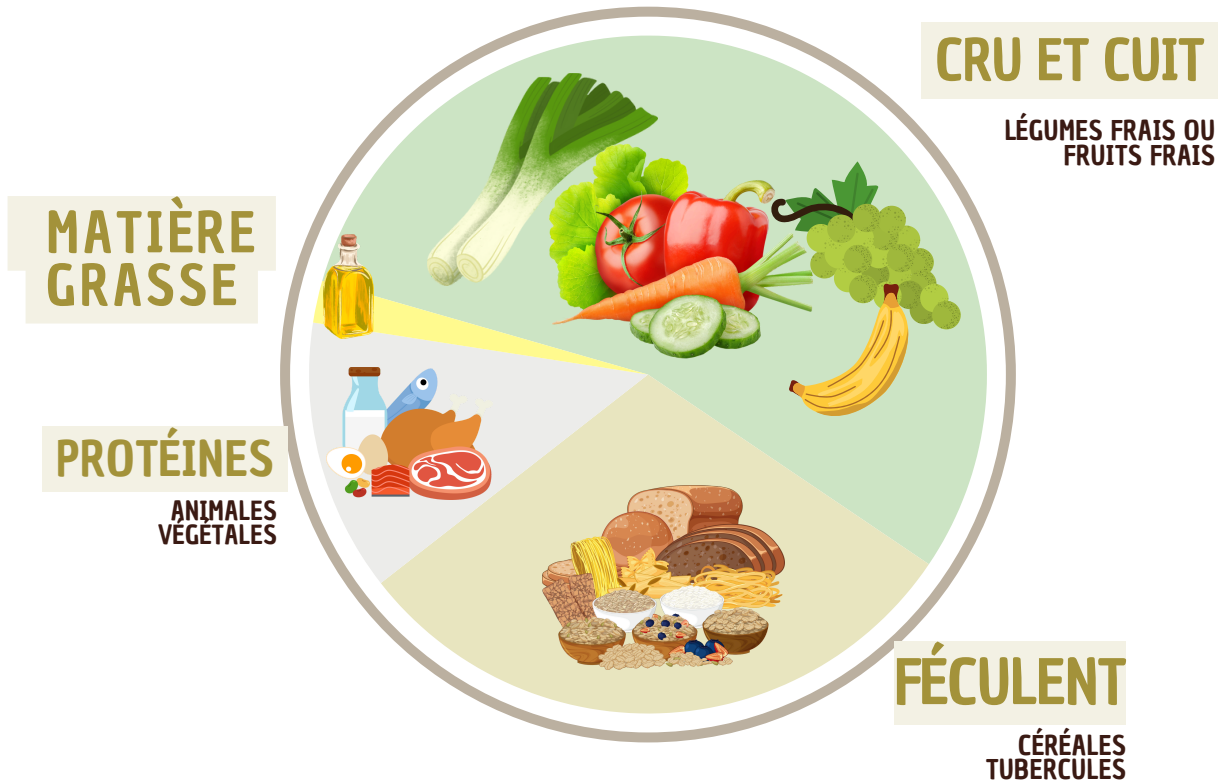
## L'automne dans votre assiette

Une semaine gourmande et légère avec les fruits & légumes d'octobre

	MIDI	SOIR
1	Velouté aux 7 légumes Dos de cabillaud rôti Purée de potimarron Raisins	Carottes râpées Rôti de dinde au four Châtaignes grillées Fromage blanc et gelée de coings
2	Salade d'endives, bleu, noix et poire Bœuf haché grillé Haricots verts persillés Coquillettes au beurre Crème dessert au caramel	Céleri râpé Poêlée de butternut, champignons et lentilles vertes, féta et graines de courges Pain complet Poire Williams à croquer
3	Betterave à la vinaigrette Filet de poisson en papillote Riz complet Pomme granny Smith	Potage Dubarry (chou-fleur) Endives au jambon à l'os gratinées Pain complet Compote pomme poire
4	Soupe à l'oseille  Boudin noir poêlé Pommes caramélisées Pain complet Petit Suisse et coulis de fruits rouges	Omelette oignons Mélange de légumes rôtis Blé Fromage de chèvre Pomme gala cuite au four
5	Saucisson sec et cornichons Cuisse de poulet Poêlée de légumes rôtis et pommes de terre en robe des champs Kiwi	Velouté de carottes au cumin Friand au saumon Epinard Camembert et pain Pomme à croquer
6	Sauté de porc au cidre Flageolets verts Comté affiné Poire cuite au four chocolat et amandes	Salade de mâches, maïs, thon Tarte fine à l'oignon gratinée Fromage blanc et cannelle Kiwi
7	Chou rouge râpé vinaigre cidre Bœuf carottes Légumes racines rôtis Pain complet Tarte aux poires	Velouté de potimarron au curry Crêpes aux champignons gratinées Salade verte Yaourt nature



# Les bases d'un repas équilibré



Au moins  
150 g  
cuits ou crus

Environ  
50 g à cuire  
100-150 g PDT

80 à 100 g  
1 œuf  
150 g légumineuse

Environ  
2 à 3  
jour

2 cuillère café  
par repas

Ecouter  
sa satiété

1, 5 L  
Liquide

Privilégier le  
complet