

SEMAINIER ALIMENTAIRE JANVIER 2018 – Semaine 3
Par Océane Guérin – diététicienne

<p><u>Lundi midi :</u> Gratin de chou-fleur au thon</p> <p><u>Lundi soir :</u> Salade d'endive au roquefort et aux noix</p>	<p><u>Mardi midi :</u> Quiche légère et salade</p> <p><u>Mardi soir :</u> Soupe au potiron et croque-monsieur</p>	<p><u>Mercredi midi :</u> Cabillaud au four et purée de pomme de terre carotte</p> <p><u>Mercredi soir :</u> Omelette aux champignons et salade</p>	<p>Liste de courses :</p> <p>Lait ½ écrémé Emmental râpé Œufs Thon en boîte Cabillaud Jambon blanc Escalope de dinde Salades Potiron Brocolis surgelés Haricots vers en conserve Carottes Chou-fleur Champignons Tomates Endives Courgettes Pomme de terre Pain aux céréales</p> 
<p><u>Jeudi midi :</u> Fondue de poireaux, riz et escalope de dinde à la crème</p> <p><u>Jeudi soir :</u> Velouté de carotte, œuf à la coque et lichettes de pain</p>	<p><u>Vendredi midi :</u> Boullgour aux courgettes et saumon grillé</p> <p><u>Vendredi soir :</u> Flan de brocoli et carotte râpée</p>	<p><u>Samedi midi :</u> Pâtes aux tomates et poulet en papillote</p> <p><u>Samedi soir :</u> Endives au jambon</p>	
<p><u>Dimanche midi :</u> Filet mignon, pomme de terre au four et haricots verts</p> <p><u>Dimanche soir :</u> soirée crêpes</p>			