



# Une semaine de menus

## Automne - Hiver

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Boisson * Baguette Beurre	Salade de carottes Carbonnade de bœuf Tagliatelles Petit suisse 20% Ananas frais	Cuisse de lapin en papillote Jardinière de Légumes Saint-Môret Semoule au lait à la vanille
Mardi	Boisson * Céréales complètes Lait demi-écrémé	Salade mâche et betterave Palette de porc Lentilles vertes chèvre Orange	Poireaux vinaigrette Moules à la marinière Frites Petit suisse à 20% Papillote de banane à la noix de coco râpée
Mercredi	Boisson * Pain aux graines Fromage frais	Salade d'endives, cerneaux de noix et dés de gruyère Blanc de poulet Chou fleur Kiwi	Artichaut vinaigrette Rôti de veau froid Salade de pommes de terre Fromage blanc à 20% Clémentines
Jeudi	Boisson * Pain complet Beurre	Champignons à la grecque Escalope de dinde Haricots verts Gnocchis Yaourt nature Compote de pommes	Œuf poché Purée de pommes de terre Épinards braisés Morbier Raisin
Vendredi	Boisson * Céréales type Müesli Lait demi-écrémé	Choucroute aux poissons Pommes de terre vapeur Fromage blanc à 20% Pomme	Potage au potiron Jambon cru Pois chiches en salade Crème renversée
Samedi	Boisson * Pétales de maïs Fromage blanc à 20%	Céleri rave en salade Blanquette de veau Riz sauvage Petit suisse à 20% Quetsches pochées aux épices	Bouillon dégraissé Salade chaude au chou vert et aux foies de volaille Pain Munster Tartelette aux pommes
Dimanche	Boisson * Toast Beurre	Salade de roquette au parmesan Magret de canard Endives braisées Pommes sautées Salade d'oranges	Potage aux légumes Coquille St Jacques gratinée Fondue de poireaux Riz Poire au four

\*Boisson sans sucre ajouté : thé, café, tisane, eau, lait demi-écrémé

NOTA : du pain peut être rajouté en fonction des glucides pris lors du repas