

PETIT-DEJEUNER

Café, thé ou cacao
Yaourt
Jus d'orange et fruit

JEUDI MIDI

Salade maïs tomates cerise
Gougère aux trois fromages
Pastèque
Godiveaux poêlés
Brochette poisson sauce au
beurre noisette
Pommes de terre tapées
Aubergines sautées à l'ail
Yaourt ou fromage
Fraisier (maison)
Fruits
Yaourt ou fromage

MERCREDI MIDI

Salade d'endives
Aspic
Salade verte et crudités
Rognons persillés
Coquilles de poisson
Boulgour
Endives braisées
Yaourt ou fromage
Tarte aux fruits (Maison)
Fruits

MARDI MIDI

Salade niçoise
Charcuterie
Pissaladière
Jumeau de bœuf
Cœur de merlu
Et leurs petits légumes
Yaourt ou fromage
Merveilleux
Fruits

MARDI SOIR

Salade verte
Crudités
Avocat crevettes
Burger et sa poêlée de légumes
Yaourt ou fromage
Beignets à la banane
Fruits

LUNDI MIDI

Salade verte
Crudités
Soufflé au fromage
Melon - Pamplemousse
Sauté de volailles aux
champignons
Gratin de poisson
Riz
Choux de Bruxelles
Yaourt ou fromage
Compote - mousse
Fruits

LUNDI SOIR

Salade verte
Salade de pâtes
Crudités
Omelette
Ratatouille
Yaourt ou fromage
Fruits

JEUDI SOIR

Chouchouka
Salade verte
Crudités
Pilon de poulet mariné
Haricots vert
Yaourt ou fromage
Fruits

MERCREDI SOIR

Salade verte
Crudités
Melon
Feuilletés aux fruits de mer
Yaourt ou fromage
Mousse
Fruits

MARDI SOIR

Salade verte
Crudités
Avocat crevettes
Burger et sa poêlée de légumes
Yaourt ou fromage
Beignets à la banane
Fruits

LUNDI SOIR

Salade verte
Salade de pâtes
Crudités
Omelette
Ratatouille
Yaourt ou fromage
Fruits

Manger équilibré c'est composer son plateau avec
Viande - poisson
Légumes et crudités
Laitages
Féculeux

