

MENU DE LA SEMAINE 1



Semaine du : _____

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Collation AM

Fruits

Fruits

Fruits

Fruits

Fruits

Dîner

Frittata aux légumes

Nouilles chinoises au poulet

Pavé de saumon à l'aneth

Couscous à la grecque

Courgettes farcies à la bolognaise

Salade verte et craquelins

Salade de chou

Riz et légumes

Salade de brocolis

Purée de pommes de terre, légumes rôtis

Collation PM

Galette à la mélasse

Yogourt aux fruits et granola

Craquelins, Concombres et trempette tomates séchées

Compote de pommes, biscuits Graham

Rice Krispies aux pépites de chocolat