

PEU DE CUISINE



MIDI

Radis
 Escalope de poulet
 Courgettes à l'étouffée
 Camembert
 Kiwi

Pamplemousse
 Steak haché grillé
 Pommes vapeur persillées
 Fromage

Carottes râpées, brocolis vinaigrette
 Côte de veau grillée
 Purée de céleri rave*
 Petits suisses à 20 %

Concombre sauce au yaourt
 Filet de poisson en papillote
 Riz sauce tomate
 Compote

Rôti de porc froid
 Salade de lentilles et tomates
 Yaourt nature

Salade verte citronnée
 Escalope de dinde
 Ratatouille et blé
 Fromage blanc à 20 %

Cocktail de crevettes
 Cuisse de lapin à la moutarde
 et aux pommes de terre
 Chèvre
 Ananas



SOIR

Potage de légumes
 Omelette aux fines herbes
 Salade
 Yaourt nature

Sardines au citron
 Salade de haricots verts
 Fromage blanc aux fruits frais

Salade aux foies de volaille
 Gouda au cumin
 Salade de fruits

Salade de laitue vinaigrette
 Crêpe bretonne garnie
 Kiwi

Œuf(s) au plat
 Épinards
 Tome de Savoie
 Pomme

Spaghettis bolognaise
 et gruyère
 Poire

Potage de légumes
 Jambon blanc
 Salade
 Yaourt aux fruits à 0 %

* Dans la gamme surgelée : les galets de purée de légumes (carottes, épinards ou céleri rave).

⇒ En dehors des crudités, tous les autres légumes peuvent être achetés en conserves ou surgelés pour limiter les temps de préparation.

⇒ Pensez aussi à utiliser les herbes aromatiques surgelées.