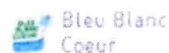


# Au menu cette semaine - Déjeuner

| LUNDI   28 Sep                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  LE JOUR DU VÉGÉTARIEN                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MERCREDI   30 Sep                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | JEUDI   01 Oct                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  LE JOUR DU VÉGÉTARIEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Sauté de poulet à la moutarde</p> <p>Beignet de poisson</p> <p>Gratin de pommes de terre et lentilles</p> <p>Epinards à la béchamel</p> <p>Epinards à la béchamel</p> <p>Torsades</p> <p>Torsades</p> <p>Gouda</p> <p>Bûchette mi-chèvre</p> <p>Yaourt nature Bio</p> <p>Fruits de saison Bio</p> <p>Liégeois chocolat</p> | <p>Salade verte Mimolette</p> <p>Coleslaw<br/><i>carotte, chou blanc</i></p> <p>Raïta de concombre au yaourt</p> <p>Tajine de légumes aux épices semoule</p> <p>Tajine de légumes aux épices semoule</p> <p>Mac and cheese salade</p> <p>Mac and cheese salade</p> <p>Brie</p> <p>Pavé 1/2 sel</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Corbeille de fruits</p> <p>Douceur lactée au citron</p> | <p>Houmous haricots blancs curry</p> <p>Taboulé boulgour aux petits légumes</p> <p>Salade de pommes de terre, emmental et jambon</p> <p>Chili con carne</p> <p>Colombo de poisson et riz<br/><i>riz, sauce lentille/coco/poisson</i></p> <p>Fajitas de légumes</p> <p>Riz</p> <p>Haricots verts Bio</p> <p>Coulommiers</p> <p>Croc'lait</p> <p>Yaourt nature Bio</p> <p>Corbeille de fruits</p> <p>Compote pommes abricots</p> | <p>Pomme céleri sauce yaourt</p> <p>Salade verte surimi</p> <p>Duo courgettes carottes râpées</p> <p>Sauté de bœuf aux olives</p> <p>Filet de hoki pané au citron</p> <p>Omelette au fromage</p> <p>Pommes à la fleur de thym</p> <p>Pommes à la fleur de thym</p> <p>Petits pois</p> <p>Corbeille de fruits</p> <p>Tarte au flan</p> | <p>Friand fromage</p> <p>Tartinable courgette</p> <p>Wrap légumes d'été</p> <p>Rôti de porc aux herbes</p> <p>Paupiette de poisson</p> <p>Pané de blé fromage épinards</p> <p>Courgettes sautées</p> <p>Courgettes sautées</p> <p>Riz pilaf Bio</p> <p>Riz pilaf Bio</p> <p>Yaourt nature Bio</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Yaourt arôme vanille Bio</p> <p>Fruits de saison Bio</p> <p>Salade de fruits exotiques</p> |



Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre

Téléchargez AppTable

AppTable est sur l'App Store

Decouvrez notre blog

bon b'n

MIEUX