



LE MENU DE LA SEMAINE



Déjeuner

Recette du goût en Méditerranée

LUNDI

14/10

Iceberg thon avocat quinoa
Salade de tomates sauce pesto
Salade au fromage bûchette
Salade montagnarde


Poulet grillé chimichurri 
Filet de colin velouté aux herbes 
Boulgour aux épices
Gratin de chou-fleur

Bûche
Petit moule ail et fines herbes
Yaourt nature sucre

Crème dessert vanille
Mousse choco & poire
Assortiment de fruits

MARDI

15/10

Salade de soja aux saveurs du Tonkin
Tartare de concombre ricotta
Assiette de tapas 
Salade coleslaw


Paëlla
Nuggets de poisson
Riz jaune
Epinards béchamel


Tomme grise
Fromage frais
Yaourt nature sucre

Nage de fruits pétillante façon sangria
Entremet chocolat chantilly
Assortiment de fruits


JEUDI

17/10

Carottes râpées au zaatar 
Pâté de campagne cornichon
Salade trois couleurs (concombre, radis, maïs)
Bâtonnets de crudités tzatziki

Kefta d'agneau sauce blanche 
Filet de dorade
Frites
Endives braisées

Coulommiers
Fromage frais
Yaourt nature sucre

Cake aux raisins et miel 
Assortiment de fruits

VENDREDI

18/10

Tzatziki de concombre à la menthe
Macédoine au thon mayonnaise
Salade iceberg aux maïs

Pita gyros
(Plat complet)
Filet de lieu noir
Petits pois à la salade

Edam
Fromage à tartiner
Yaourt nature sucre

Fromage blanc au miel
Crème dessert au chocolat
Assortiment de fruits

LÉGENDE

