



Menu conseil selon plan
alimentaire

Fruits et Légumes
Poissons, Viandes, Œufs
Féculents
Produits laitiers
Produits sucrés



Semaine du 3 au 7 avril

LUNDI

Œufs durs
mayonnaise



Sauté de poulet au
garam massala sésame

Riz
biriani

Danonino

Fruits de
saison

MARDI

Terrine de
campagne

Merguez
rôties

Purée brocolis
au beurre

Tomme

Yaourt au lait
entier



MERCREDI

Entrées du
jour



Manchon de
poulet



Pommes
sautées

Fromages

Glace

JEUDI

Salade verte



Lasagne al forno
Au bœuf charolais



Camembert

Fruits de saison

VENDREDI

Salade franc-comtoise
pommes, comté, lard



Filet de poisson
frais à la bordelaise

Petit pois carottes
à l'étuvée

Yaourt
aux fruits

Beignets aux
pommes