

Nouvel An Chinois



Menu conseil selon plan alimentaire

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

Semaine du 30/01 au 03/02

C'est la chandeleur!



2 Février

LUNDI

Nouvel an chinois

Nems



Émincé de porc
Sauce soja

Riz
cantonais

Yaourt aux
fruits

Fruits de
saison

MARDI

Quiche
lorraine



Poulet
paprika

Poêlée de
légumes

Saint
Nectaire

Yaourt

MERCREDI

Entrées du
jour



Cuisse de canette à
l'orange

Légumes du
jour

Fromages

Panier de
fruits

JEUDI

Crème de
potiron



Blanquette de veau à
l'ancienne

Riz pilaf

Camembert

Crêpe au
sucre

VENDREDI

Salade
d'endives

Tagliatelles aux deux saumons
sauce à l'aneth

Yaourt
nature

Compote de
pomme

