



Menu conseil selon plan  
alimentaire

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



Semaine du 16 au 20 Novembre

LUNDI

Salade verte

Steack haché au jus

Purée de courge  
butternut

Tomme de Savoie

Salade de fruits

MARDI

Soupe de Courge  
d'Etampe

Emincé de porc à la  
Moutarde

Gnocchis Poêlés

Petit Tourtain

Gervais Rigolos

MERCREDI

Buffet d'entrée

Rognons de veau  
sauce madère

Riz Pilaf

Gorgonzola

Tarte aux noix et  
amandes

JEUDI

Salade  
d'endives

Sauté d'agneau oriental  
ou Sauté de dinde à  
l'indienne

Printanière de  
légumes

Yaourt nature

Tarte aux pommes  
« Maison »

VENDREDI

Mortadelle

Tagliatelles aux 2 saumons  
(frais et fumé)  
à l'aneth

Yaourt aux fruits