



MENUS DE LA SEMAINE

Samedi 29 septembre

Petit déjeuner : Gaufres et confiture maison, café au lait.

Déjeuner : Pizza healthy, un fruit.

Goûter : ???

Dîner : Brochettes de poulet, courgettes à la plancha, un fruit, un carré de chocolat.

Dimanche 30 septembre

Petit déjeuner : Pancakes, confiture maison, café au lait.

Déjeuner : Filets de canard, purée de carottes, salade verte, glace.

Goûter : Carrot cake, yaourt.

Dîner : Brochettes de poulet, courgettes à la plancha, un fruit, un carré de chocolat.

Lundi 1 octobre

Petit déjeuner : Pain, beurre et confiture maison, un fruit, un café au lait.

Déjeuner : Flans d'aubergine, thon en boîte.

Goûter : Carrot cake, yaourt.

Dîner : pulled pork, épinards, un fruit.

Mardi 2 octobre

Petit déjeuner : yaourt, muesli, un fruit, café au lait.

Déjeuner : Petits farcis, riz, un fruit.

Goûter : Carrot cake, yaourt.

Dîner : Filets de canard, purée de carottes, salade verte, un fruit, un carré de chocolat.

Mercredi 3 octobre

Petit déjeuner : pain, confiture maison, beurre, un fruit, un café au lait.

Déjeuner : Petits farcis, riz, un fruit.

Goûter : Carrot cake, yaourt.

Dîner : Quiche poulet estragon, salade verte, un fruit, un carré au chocolat.

Jeudi 4 octobre

Petit déjeuner : yaourt, muesli, un fruit, café au lait.

Déjeuner : Quiche poulet estragon, fruit.

Goûter : Carrot cake, yaourt.

Dîner : Pulled pork, épinards, un yaourt.

Vendredi 5 octobre

Petit déjeuner : pain, beurre et confiture maison, un fruit, un café au lait.

Déjeuner : Quiche poulet estragon, fruit.

Goûter : Carrot cake, yaourt.

Dîner : A réfléchir.