



Menus de Printemps « Spécial Confinement »

En cette période particulière, vous devez nourrir toute votre famille et vous manquez d'inspiration. Avec ces exemples de menus équilibrés (c'est important pour l'immunité) j'espère vous aider et vous permettre de redécouvrir le plaisir de cuisiner avec des produits de saison (frais de préférence ou surgelés ou en conserve en fonction de vos possibilités d'approvisionnement). Renseignez-vous certains marchés sont encore ouverts dans le 49 (liste mise à jour régulièrement)

Les enfants peuvent vous aider, c'est le bon moment pour leur faire découvrir de nouveaux plats.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DEJEUNER	Radis Escalope de poulet Purée de patates Douce/choux fleurs Fromage Orange	Salade de radis rose/petits pois/oignons rouges Boudin noir Pommes cuites Fromage blanc coulis de fruits	Pamplemousse Rôti de dinde Haricots blancs Salade verte Yaourt	Salade de chou rouge/ orange et avocat Filet de cabillaud semoule Entremet	Carottes râpées / radis noir et gingembre Dhal et son riz (lentilles corail) au lait de coco Fromage Salade de fruits	Sardines au fromage frais et pousses d'épinards Pâtes aux brocolis Ananas	Avocat Steak Pommes de terre sautées salade Fondant au chocolat
DINER	Quiche Epinards Et saumon Salade verte Laitage	Soupe de fanes de radis (avec un peu de pommes de terre et crème pour adoucir) Poêlée de carottes/navets /pommes de terre Salade verte Entremet	Thon avec tomates cuites Fromage Banane cuite	Omelette aux champignons Salade verte Fromage Pomme	Chou de printemps avec lardons ou bacon Fromage Compote de poires	Risotto aux légumes de Printemps Œufs au lait	Betteraves Endives au jambon à la béchamel Fruits au sirop