



**Menus de Printemps « Spécial Confinement » semaine 3**

*Respecter les saisons c'est respecter la nature, c'est aussi s'assurer d'une meilleure qualité nutritionnelle et gustative des aliments.  
Pour varier, vous pouvez avoir recours à des aliments surgelés ou en conserve au naturel.*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>DEJEUNER</b>	Hachi parmentier de choux fleurs et patates douces Salade verte Salade fruits	Pamplemousse Tajine de poulet au citron confit * Carottes et olives Entremet	Duo betteraves avocat Filet de poisson Lentilles Fromage kiwi	Rondelles de concombre et radis sur toast Escalope de dinde Chou rave Semoule au lait Aux raisins	Duo céleri/carottes Boudin noir Pommes cuites Entremet maison	Salade composée ( fenouil, thon et pommes vinaigrette) Crumble de légumes et légumes secs* Salade verte yaourt	Taboulé vert au quinoa* filet de cabillaud Epinards Verrine de mousse aux Fraises
<b>DINER</b>	Cardes (côtes et feuilles) Bacon Fromage blanc brebis Fruits secs	Champignons tartare Pain perdu Salade pomme	Navets de printemps farcis* Salade Yaourt Ananas	Salade de Pommes de terre hareng Fromage Poire	Riz cantonnais Fromage Compote de fruits	Œufs durs Artichauts Sauce fromage blanc Banane	Pâtes semi complètes aux brocolis et tomates séchées/salade verte Yaourt

*\*recettes sur le site*