

MENUS DE LA SEMAINE

Midis

LUN. 25 MAI	Gaspacho Grillades à la plancha Taboulé
MAR. 26 MAI	Jambon cuit Salade de poivrons, courgettes râpées, maïs, semoule
MER. 27 MAI	Jambon, fourré à la macédoine de légumes/mayo Pâtes
JEU. 28 MAI	Muffins : thon, avocat, fromage frais Salade de roquette, mâche et tomates séchées
VEN. 29 MAI	Carottes râpées Maquereaux sauce à l'escabèche Riz
SAM. 30 MAI	Lomo à la provençale Tian de légumes Quinoa
DIM. 31 MAI	Poulet aux poivrons Pommes de terre

MENUS DE LA SEMAINE

Soirs

LUN.
25 MAI Salade de lentilles corail, courgettes
râpées, poivrons, tomates

MAR.
26 MAI Salade de pâtes, tomates séchées,
échalottes, champignons

MER.
27 MAI Salade : avoine, tomates cerises, melon,
fêta

JEU.
28 MAI Tarte à la tomate
Salade roquette/mâche

VEN.
29 MAI Salade : carottes râpées, betterave
râpée, avocat, fêta, allumettes de
jambon, oeuf mollet, quinoa

SAM.
30 MAI Dîner chez les copains

DIM. 31
MAI Restes