

Menus de PRINTEMPS

	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Galette complète (jambon blanc, œuf, oignons, champignons, courgettes) + salade de crudités	Aiguillettes de poulet au curry + pâtes complètes + légumes au four
MARDI	Spaghetti + purée de tomates/ratatouille + oignons + viande hachée	Bowl * avec riz basmati, fèves, saumon ou thon, radis, concombre, salade verte, graines et oléagineux *
MERCREDI	Salade de lentilles, saumon, œuf, avocat, roquette, framboises	Quiche aux légumes * + asperges
JEUDI	Cake au thon * + salade verte/betterave	Emietté de poisson + tartines de pain complet + artichaut
VENDREDI	Salade composée (crevettes, avocat, pamplemousse, endives, blé et pois cassés)	Apéritif dinatoire * : minis bruschettas, roulés au jambon, crudités, bouchées apéritives * ...
SAMEDI	Filet de poisson + Riz complet + fondue de poireaux	Blancs de dinde + frites de légumes et de pomme de terre
DIMANCHE	Filet mignon de porc + galette de légumes * et pomme de terre	Cabillaud en papillote * avec légumes de saison + semoule

www.nutrition-tours.fr

