

# Menus d'Eté

|          | DEJEUNER                                                                                     | DINER                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | Salade composée (riz, maïs, tomates, concombre, avocat, melon, crevettes, comté)             | Tarte au pesto et tomates, mozzarella                                                                                                      |
| MARDI    | Wrap * : fromage frais, blanc de dinde, salade verte, tomates, concombre, poivron            | Poivron ou tomate farcie * (volaille, bœuf ou lentilles corail) + quinoa                                                                   |
| MERCREDI | Salade grecque (tomates, olives, poivrons, feta, riz) + sardines                             | Aiguillettes de poulet + tian provençal *                                                                                                  |
| JEUDI    | Feuilleté aux courgettes, tomates, jambon blanc, fromage de chèvre                           | Salade composée (allumettes de bacon, haricots verts, tomates, coquillettes)                                                               |
| VENDREDI | Tarte au thon et aux oignons *                                                               | Quiche sans pate aux légumes d'été *                                                                                                       |
| SAMEDI   | Poke bowl maison *                                                                           | Apéritif dinatoire * : tartines de pain complet + guacamole, caviar d'aubergine, tzatziki, rillettes de thon, œufs de caille, crudités ... |
| DIMANCHE | Brochettes de viande ou poisson ou calamars grillés + poivrons/oignons au barbecue + taboulé | Poisson en papillote * avec légumes d'été                                                                                                  |

[www.nutrition-tours.fr](http://www.nutrition-tours.fr)

