

Menus d'Automne

	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Flan de saumon/poireaux au chèvre *	Endives au jambon
MARDI	2 œufs brouillés + semoule + ratatouille ou tomates concassées	Quiche d'automne (butternut) *
MERCREDI	Fajitas/wrap * : blanc de poulet/viande hachée/saumon + avocat, poivrons, oignons, courgettes ... + fromage frais/sauce tomate ...	Soupe de légumes * + rillettes de thon + petits pains complets
JEUDI	Blancs de dinde + purée de céleri - pomme de terre	Gratin de potimarron *
VENDREDI	Poêlée de légumes d'automne + crevettes + quinoa	Pizza maison (jambon blanc/blanc de poulet/viande hachée, champignons, tomates, olives, oignons...) + salade verte ou crudités
SAMEDI	Colin + Riz complet + fondue de poireaux	Lasagnes de légumes / aux épinards *
DIMANCHE	Lentilles au curry, carottes, brocolis	Crêpe party (jambon blanc/blanc de poulet/œuf, fromage, champignons, tomates, oignons, poireaux...)

www.nutrition-tours.fr

