

Menus d'Hiver

	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Oeufs sur le plat + tagliatelles + ratatouille	Soupe de légumes * + tartines de houmous ou rillettes de thon
MARDI	Steak haché 5%MG + gratin de patate douce + salade d'endives	Gratin de butternut, feta, allumettes de jambon blanc
MERCREDI	Quiche au saumon épinards *	Blanquette de veau + carottes, navets + pommes de terre
JEUDI	Velouté de carottes * + croque-monsieur maison	Soupe de potimarron + œuf à la coque + tartine de pain complet
VENDREDI	Chili con carne	Apéritif dinatoire * : gougères maison, crudités diverses, roulés au saumon, minis pizzas ...
SAMEDI	Filet de cabillaud + riz complet + fondue de poireaux	Tajine de poulet et ses légumes de saison
DIMANCHE	Poulet rôti + petits pois et carottes sautées	Fleurettes de chou-fleur rôti au four avec pommes de terre + allumettes de bacon

www.nutrition-tours.fr

