



Attention !!! Les menus peuvent varier en fonction des livraisons et des DLC

MENU RÉALISÉ PAR DIÉTÉTICIENNE



	⊖ surgelé	● produits frais	◆ fait maison	Δ circuit court	■ cru	⊠ épicerie / conserves			
Menu mis à jour le : 21/03/2022									
Semaine du 28 MARS AU 1 AVRIL	Lundi 28 mars	salade riz/thon ◆ rôti de porc Δ● trio légumes "bio" ■⊖ édam ● bananes ●	Mardi 29 mars	duo râpé ●◆ steak ■⊖ petits pois ⊠ brie ● flan pâtissier ●⊖		Jeudi 31 mars	salade concombre /feta ●◆ dos de colin/ sauce beurre citron ◆ semoule "bio" ⊠ fromage blanc ● fruits ●	Vendredi 1er avril	feuilleté fromage ⊖■ ratatouille niçoise ⊠ pâtes "bléo" Δ fromage ● kiwi ●
	Semaine du 04 AU 08 AVRIL	Lundi 04 avril	salade endives / noix ●◆ cordon bleu Δ● haricot beurre ⊠ fromage ● gâteau de semoule ◆	Mardi 05 avril	salade betterave/thon ◆ saucisses ●Δ lentilles blondes ⊠◆ fromage ● pommes ●		Jeudi 07 avril	taboulé oriental ● croque fromage ■⊖ carottes jeunes ⊠ fromage ● poires ●	Vendredi 08 avril
Semaine du 11 AU 15 AVRIL		Lundi 11 avril	saucisson à l'ail ● rôti de dindonneau ●Δ salsifis ⊠ brie ● fruits ●	Mardi 12 avril	concombre au yaourt ●◆ jambon ● purée pomme de terre ●◆ fromage ● plumetis vanille ⊠		jeudi 14 avril	salade tomate/mozzarella ◆● cœur de merlu /sauce beurre blanc ■⊖ riz basmati ⊠ yaourt "bio" ●Δ coctail de fruits ⊠	Vendredi 15 avril
	Semaine du [SEMAINE]	Lundi [jour/mois]	Mardi [jour/mois]		Jeudi [jour/mois]	Vendredi [jour/mois]			