

SEMAINE

DU GOUT

Atteindre
facilement
min 5 fruits et
légumes par jour
avec Aprifel et
Familles Rurales



LUNDI



 Pain complet, beurre, poire, yaourt OU muesli, lait banane

 Omelette de pommes de terre, champignons à l'ail et salade

 Quiche, saumon fumé, poireaux

MARDI



 Pain complet, beurre, pomme, yaourt

 Quiche saumon fumé, poireaux

 Salade de mâche, quinoa, betterave, feta

MERCREDI



 Pain complet, beurre, raisin, yaourt

 Wraps de crudités (betteraves, carottes)

 Velouté de potimarron, fromage frais, croûtons

JEUDI



 Pain complet, beurre, figue, yaourt

 Croque-monsieur jambon, épinard, emmental

 Purée de patate douce, steak haché, salade de mâche

VENDREDI



 Pain complet, beurre, poire, yaourt

 Salade de poulet, carottes, chou vert, mimolette

 Gratin de courge au comté et oignons

SAMEDI



 Pancakes à la banane et pépites de chocolat

 Gratin de courges au comté et oignons

 Samossas poireaux parmesan

DIMANCHE



 Oeuf sur le plat, tranche de jambon, pain complet, poire

 Pavé de cabillaud, riz et carottes, oignons sautés, citron

 Poelée de pommes de terre et champignons

NOTES:

