

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:

