

# Une semaine de menus équilibrés

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Mélange de roquette et de batavia Vinaigre balsamique  Tartines d'avocat, chèvre et saumon  Poire belle hélène (chocolat 85 %)	Rouleaux de printemps  Risotto curry aux champignons et dés de poulet  Salade de fruits	Uerrine de mousse de betterave, fromage frais et pointe d'abricot  Pommes de terre roties et fondues de courgettes Papillote de saumon et crème à l'estragon  Compote de fruits maison	Frites de patates douces et haricots verts à l'ail  Escalope milanaise  Pomelos et fromage blanc	Concombres à la crème (base fromage blanc)  Taboulé à la libanaise (semoule complète) au citron  Pomme au four à la cannelle	Laitue et tomates, vinaigrette miel-moutarde  Lasagnes saumon et épinard  clémentine rotie	Salade de carottes cuites persillées  Bouchées à la reine (crevettes, saint jacques et bechamel)  Fruit au choix
Salade de chou et graines de sésames  Brochettes de légumes et volaille Riz cantonais  Ananas caramélisé	Pousse d'épinard, vinaigrette et noix de saint jacques roties  Purée de pommes de terres maison et champignons farcis aux légumes  Compote de fruits sur lit de fromage blanc	Mélange de mache et batavia aux petits oignons rouges  Tarte aux poireaux et oignons caramélisés  Flan maison à la vanille	Spaghettis de courgettes en vinaigrette  Tartines à l'ail de chèvre pané, tomate séchées et avocat  Smoothie "tonus" (kiwi, citron, pomme, épinard)	Tomates mozzarella  Aubergines farcies et gratin dauphinois  Brochette de fruits	Tartare de tomate, mangue et avocat  Tagliatelles de légumes et blanc de poulet caramélisé à la sauce soja  Riz au lait à la cannelle	Salade de poivrons cuits à l'ail, vinaigrette à l'huile d'olive  Dhal au curry indien (riz et lentille à la sauce curry)  Lassi mangue maison