Sain et Gourmet

du 1 er au 7 juin 2020							
	Lundi	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**	**Dimanche**
Matin	Thé ou café - Granola aux fruits	Thé ou café - Pancakes aux flocons d'avoine	Thé ou café - Compotée au Fromage Blanc	Thé ou café - Granola au chocolat	Thé ou café - Porridge à la banane	Thé ou café - Mug cake façon brownie	Thé ou café - Mug cake aux framboises
Midi	Salade de haricots blancs et thon	Biryani végétarien + Filet de poulet	Omelette poireaux et crevettes	Tomates farcies boulgour, champignons, parmesan	Gratin de poulet épinard et fromage	Tagliatelles de courgettes Carbonara	Riz Pilaf de poulet et légumes
	fromage blanc, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, yaourt ou compote de fruit ssa
Collation	Clafoutis aux cerises	Parfait noix de coco et sa gelée de fruits	Mousse de yaourt au citron et framboises	Bagatelle de yaourt et compotée de poires	Barres chocolatées végan	Barres de flocons d'avoine aux fruits rouges	Gaufre légère saveur fruitée
Soir	Carottes curry et lait de coco + steak haché	Tarte aux saumon, épinards et sarrasin + Salade verte	Riz poulet légumes	Tarte aux carottes, cantal et sarrasin + salade verte	Risotto tomates, saucisse et petits pois	Gratin de chou fleur à la moutarde et mascarpone	Parmentier de légumes et jambon
	fromage blanc, fruits, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, fruits, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, fruits, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, fruits, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, fruits, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, fruits, yaourt ou compote de fruit ssa	fromage blanc, fruits, yaourt ou compote de fruit ssa