

Au menu cette semaine, on se régale avec

	midi	soir
L	saumon à la crème, fondue de poireau, gâteau de riz	soupe (pomme de terre, carotte, potiron, chou fleur, éventuellement avec un morceau de lard)
M	ortouraille, blanc de poulet, pomme	pizza, salade de mâche
M	foie de volaille au vinaigre balsamique, riz, salade de fruits	crique, salade verte
J	Côte de porc, haricots blanc à la tomate, carottes rapées	gratin de chou fleur, gâteau de semoule
V	haricots verts, nuggets, poire	chou rouge rapé, carottes sautées au beurre d'escargot
S	blanquette de dinde à la tomate et aux pois chiche, tagliatelles	restes de blanquette, tarte oignons roquefort, salade verte
D	choucroute de la mer, baba à l'orange	reste, bouillon de légumes

Bon appétit

www.ideemenu.canalblog.com

semaine 3

	midi	soir
L	cocotte carotte pdt	filet de poisson à la moutarde, riz
M	purée d'endive au reblochon, entrecôte	pâte bolognaise
M	émincé de poulet aux épices et au miel	soupe de pois cassé
J	gratin de carotte au gouda, blanc de poulet	
V	pâte, steak haché	poireau à la crème, quiche
S	Papillote de poisson et choucroute	restes et amuses gueules
D	chou fleur gratiné au jambon	soupe à l'oignon

desserts de la semaine

chouquettes

gâteau de riz

tarte tatin

gâteau chocolat vanille

semaine 2

	midi	soir
L	hamburger maison	soupe (petits pois), chipolatas
M	chou chinois au thym, nems	raviolis, betteraves, petit suisse, compote
M	blanquette de veau	reste de blanquette, gratin de courgettes
J	langue de boeuf purée	salade strasbourgeoise, boeuf carotte
V	poisson pané, riz, velouté de légumes	gratin de saumon
S	rôti de porc, pdt, fagots d'haricots verts	soufflé au fromage, rôti froid, salade verte
D	coquille st jacques	soupe de carotte, omelette

desserts de la semaine

crêpes
salade de fruits
mandarine
gateau de riz
flan vanille
pain perdu

mois

Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3			
	midi	soir	midi	soir		midi	soir
L	chou poêlé, reste spaghetti, concombre au chèvre	riz, concombre, gésier de volaille	carottes rapées, pdt avec viande haché, chausson aux pommes	ragout de lentilles, pizza, mandarine	lundi	saucisse à la tomate, semoule	soupe (pdt, carotte, potiron, courgette)
M	mont d'or, pdt, endives, carottes rapées	pizza, haricots verts	jambon, spaghetti, pommes	soupe de légumes au lard	mardi	blanquette de dinde à la tomate et aux pois chiche, pâte	pomme boulangère, betterave, sdf
M	cocotte de poulet (pdt, poireaux), mouse d'aubergine	salade verte, tarte à l'oignon	poulet roti, petits pois	reste de soupe, ravioles	mercredi	riz, foie de volaille au vinaigre balsamique	blettes gratinées, charcuterie, reste soupe
J	nuggets, carottes rapées,	semoule	céleri remoulade, riz, steak	purée de patate douce, brocolis	Jeudi	spaghetti bolognaise, carotte rapée	soupe
V	oeuf mimosa, betterave, nouille chinoise	croustillants d'épinards au chèvre	avocat, hot dog, pâte	bruschetta, frites	vendredi	haricots verts, nuggets	frites, salade
S	canelloni, salade	crêpe portugaise, frites	charcuterie, écrasée de pdt, concombre, poire	riz, salade de tomates	samedi	riz au lardon et petits pois	apéritif
D	courgettes sautées dès de dinde, semoule	soupe de potiron, ravioles	haricots verts, oeuf à cheval sur pain de mie, salade verte	salade composé (riz, avocat, concombre, carotte), reste haricot	dimanche	tarte oignon roquefort, pdt facies à la volaille; baba à l'orange	soupe (pdt, carotte, potiron, courgette)

desserts de la semaine

chausson aux pommes
crêpes
gâteau roulé nutella

desserts de la semaine

gâteau de semoule
crème caramel
mousse au chocolat
flan chocolat
crumble
flan banane
gâteau roulé au nutella

desserts de la semaine

gâteau de riz
far aux pruneaux
fromage blanc coulis de fruits exotiques
crêpes
salade de fruits
mousse à la crème de marrons
bugnes

mois

Semaine 4			
midi	soir	midi	soir
brocolis sauté à la dinde, semoule (quenelle), flan chocolat	gaufre salé, salade	avocat, carotte, lasagne	soupe, ananas
gratin dauphinois, rôti de porc, chou	poireau vinaigrette, crêpes	nuggets, pâte	artichauts, croque mr, concombre
potée auvergnate	feuilleté épinards chèvre	pomme de terre à la crème, salade verte, poulet froid	
lasagne	soupe	nuggets, carotte rapée,	tartiflette, salade
riz, stack haché, haricots verts	riz aux oeuf, chou blanc rapée,	mâche, noix, jambon de pays, préfou, pâte	soupe potiron ,chataîgne
ragôut de lentilles	pot au feu, tatin	tatin, blanquette de veau, riz	reste, haricots verts
potiron, semoule, poulet	salade pot au feu, chausson aux pommes		

desserts de la semaine

gâteau de semoule
 flan aux pommes
 salade de fruits
 gaufres
 fondue au chocolat
 yaourt
 galette charentaise

semaine 1

	midi	soir
L	quenelle, carotte rapée, côte de porc	chèvre chaud sur salade roquette, filet de dinde pané
M	pomme de terre à la poêle, endives, tartine de jambon	canelloni
M	émincé de volaille, blé ebyl à la tomate	carottes sautées ail et persil, boulette de viande
J	hot dog, salade de lentille (mâche, carotte)	soupe verte, omelette
V	filet de merlan en papillote (carotte, champignon), riz	cake aux carottes, fromage, sdf
S	potée	palmier jambon fromage, salade, reste de potée
D	Avocat gratiné au parmesan, poulet rôti aux légumes, galette des rois	soupe tomate basilic

desserts de la semaine

gâteau de semoule
tarte tatin
gâteau de riz
chouquettes

saumon à la crème, riz, fondue de poireau	bonbine,
tatin d'endive au chèvre	lasagne, céleri remoulade
	crème de chou fleur
côte de porc à l'italienne (pdt, parmesan), carottes rapées	purée de pois cassés saucisse
tajine poulet, pruneaux et amandes	quiche poireau, chèvre, lardon
petit salé aux lentilles	saucisse brioché, salade
risotto de volaille aux champignons, brioche sdf	gratin pomme de terre, épinards (+ poisson ?)