

Fourchette verte

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 3	Steak haché, Riz sauvage et légumes	Haut de cuisse de poulet Tandoori Patates douces, légumes	Tortellinis fromage poivre noir, Salade verte	Poisson pané à l'Italienne, quinoa étuvé et légumes	Curry de Porc à l'ananas, purée et légumes
SEMAINE 4	Chop suey de bœuf et ses nouilles	Filet de truite aux amandes, boulgour et légumes	Cannellonis aux légumes et Mozzarella, Salade mixte d'ici	Steak au poivre Pommes Lyonnaise et légumes	Joues de cochon braisées Grand-mère Riz pilaff et légumes
SEMAINE 5	Tortellinis à la viande légumes et salade	Brochette de bœuf Pommes rissolées et légumes	Palette de porc confite Lentilles et légumes	Nems aux légumes Basmati et sa poêlée Asiatique	Poulet Façon Tajine Pâtes complètes épinards étuvés
SEMAINE 6	Paleron de bœuf braisé Pomme purée et légumes	Filet de volaille mariné Riz Basmati et légumes	Gnocchis au gorgonzola et garniture du jour	Emincé de bœuf au Stroganoff, Boulgour et légumes	Filet de colin à la Bordelaise, lentilles bio
SEMAINE 7	Poitrine de veau confite de nuit, pâtes complètes Légumes	Blanquette de volaille à l'ancienne, Rif pilaff et légumes	Raviolis au fromage Salade, légumes du jour	Côte de Porc Charcutière, pomme purée et légumes	Pizzas au jambon et salade composée
SEMAINE 8	Tajine d'agneau aux épices, Sémoule et légumes	Filet de Dorade à l'ail noir, riz complet et légumes	Brochette de bœuf poêlée, pommes rissolées et légumes	Pâtes aux légumes et sauce bolognaise Salade verte	Galette au blé noir farcie aux légumes et mozzarella