

Menus du 05 Septembre au 21 Octobre 2011

Ton légume préféré ?

Le Concombre peut être... Ton fruit préféré ? Le kiwi...

Super... On peut faire ta soupe sucrée préférée. Pour cela, fais-toi aider d'une grande personne.

Pour 4 personnes, il te faut :

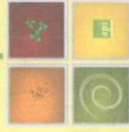
- 1 concombre, 3 Kiwis, 240 g de fromage blanc, 20 g de sucre en poudre.
- Epluche le concombre et les kiwis. Coupe-les en morceaux.
- Place le tout dans un mixeur et ajoute le fromage blanc, le sucre en poudre.

Mixe et régale-toi !



Lundi 05 Sept.	Betteraves au maïs Escalope viennoise Ratatouille Semoule Saint Paulin Pêche au sirop	Mardi 06 Sept.	Concombre à la crème Roti de bœuf à l'andalouse Pommes de terre persillées Epinards Petit suisse Crème au chocolat	Mercredi 07 Sept.	Jambon blanc Brandade de poisson Salade verte Gouda Fruit	Jeudi 08 Sept.	Salade maraîchère Sauté de veau au romarin Flageolets Yaourt nature sucré Fruit	Vendredi 09 Sept.	Tarte aux poireaux Gratin d'égletin Poêlée d'aubergines Riz créole Camembert Pruneaux au sirop
Lundi 12 Sept.	Radis beurre Fondant de bœuf moutarde Nouilles au beurre Camembert Compote pomme fraise	Mardi 13 Sept.	Salami beurre Omelette au fromage Courgette à la béchamel gratinées Vache qui rit Fruit	Mercredi 14 Sept.	Salade de soja Sauté de porc sauce safranée Semoule aux petits légumes P'tit Louis Faissette au sucre	Jeudi 15 Sept.	Carottes râpées et maïs Saucisse grillée Gratin dauphinois Fromage blanc Fruit	Vendredi 16 Sept.	Taboulé Filet de merlu sauce dugliérée Endives braisées Port Salut Yaourt fermier caramel
Lundi 19 Sept.	Salade de pâtes aux poivrons Poisson pané Poêlée provençale Tome Liégeois chocolat	Mardi 20 Sept.	Pomelos Hachis Parmentier Salade verte Petit suisse Fruit	Mercredi 21 Sept.	Feuilleté au fromage Echine de porc à la catalane Salsifis au beurre Cantadou Cocktail de fruits au sirop	Jeudi 22 Sept.	Tomate Sauté de bœuf à la provençale Flan de carottes Saint Paulin Gâteau marbre	Vendredi 23 Sept.	Chou fleur sauce cocktail Cuisse de poulet rôti Blé doré Aubergines grillées Vache qui rit Fruit

Cairément
Soupe!



Bon !

Le saviez-vous ?

Un "smoothie" est une boisson réalisée à partir de fruits et / ou de légumes mixés pouvant être mélangés à des jus de fruits, de la glace pilée, du yaourt, du thé, du chocolat....

Lundi 26 Sept.	Duo de crudités Sauté de porc aux olives Frites Croq'lait Président Fromage blanc aux fruits	Mardi 27 Sept.	Crêpes aux champignons Oeufs durs gratinés Printanière de légumes Camembert Fruit	Mercredi 28 Sept.	Macédoine Carbonnade de bœuf Carottes braisées Bonbel Compote pomme pêche	Jeudi 29 Sept.	Céleri vinaigrette Blanquette de volaille Polenta Yaourt sucré Yaourt fermier Framboise	Vendredi 30	Jambon blanc Médailon de saumon Haricots verts Fromage Ail et fines herbes Brownies
Lundi 03 Oct.	Haricots verts vinaigrette Nuggets de poulet Ratatouille Mini Babybel Fruit	Mardi 04 Oct.	Chou blanc Roti de bœuf Pommes de terre persillées Tomates à la provençale Petit suisse Faissette au coulis	Mercredi 05 Oct.	Pâté de fote aux cornichons Filet de porc aux amandes Poêlée d'aubergines Gouda Crumble aux fruits	Jeudi 06 Oct.	Endives aux noix Bœuf bourguignon Farfales Yaourt sucré Fruit	Vendredi 07 Oct.	Croissant au jambon Marmite du pêcheur Poireaux Blé doré Yaourt sucré Pêche au sirop
Lundi 10 Oct.	Piémontaise Poisson pané Fenouil en gratin Macaronis Camembert Liégeois chocolat	Mardi 11 Oct.	Salade andalouse Moussaka Salade verte Petit suisse Fruit	Mercredi 12 Oct.	Betteraves au maïs Echine de porc fumée Purée esalü Cantafrais Fruit	Jeudi 13 Oct.	Tomates Estouffade de bœuf à forestier Riz blanc Six de Savoie Fruit	Vendredi 14 Oct.	Terrine de légumes Roti de dinde forestier Riz blanc Six de Savoie Fruit
Lundi 17 Oct.	Carottes à l'orange Joue de bœuf à la parisienne Purée crécy Samos Smoothie pomme kiwi	Mardi 18 Oct.	Soupe tomate basilic Oeufs durs à la crème Brocolis sauce mornay Boulgour Kiri Fruit	Mercredi 19 Oct.	Velouté de chou fleur Pot au feu marin Nouilles au gruyère Bonbel Yaourt fermier caramel	Jeudi 20 Oct.	Soupe Api Saucisse de Toulouse Semoule aux petits légumes Fromage blanc Fruit	Vendredi 21 Oct.	Salade niçoise Filet de Hokl sauce dieppoise Endives braisées Yaourt sucré Soupe à la pêche et au fromage blanc

