

Du 19 au 25 octobre 2015

Menu de la semaine

Savourer la vie autrement

Lundi

Midi : « Nems »
aux légumes et
tofu au curry

Soir : Velouté de
carottes et courge
à l'orange et au
gingembre

Mardi

Midi : Hachis
lentilles / patates
douces

Soir : Restes du
velouté

Mercredi

Midi : Restes du
hachis

Soir : Tarte aux
poireaux et salade

Jeudi

Midi : Poêlée
brocolis, patate
douce et oignons

Soir : Penne à
l'arrabiata et salade

Vendredi

Midi : Ragoût de
légumes (haricots
blancs, carottes,
haricots verts,
sauce tomate...)

Soir : Purée et
saucisses végétales

Samedi

Midi : Restes du
ragoût et riz

Soir : Velouté de
pois cassés et
salade

Dimanche

Midi : Tartinades
(guacamole,
houmous,
champignons)

Soir : Les restes!

Bon appétit!