



JEUDI

DÉJEUNER

Clafoutis à la courgette et au chèvre frais

Petites St Jacques sauce citron, purée de choux fleur, fèves et brocolis

Brie

Moelleux au chocolat

DÎNER

Velouté de carottes

Petit épeautre aux raisins, méli mélo de légumes parfumés

Cantal

Salade de fruits frais de saison

LUNDI

DÉJEUNER

Clafoutis à la courgette et au chèvre frais

Sauté de veau sauce muscade citronnée, quinoa boulgour poireaux, poêlée de champignons

Yaourt nature BIO Les 2 vaches

Salade de fruits frais de saison

DÎNER

Velouté aux 7 légumes

Mijoté de légumes aux épices indiennes, riz basmati à la coriandre

Moelleux au chocolat

VENDREDI

DÉJEUNER

Tarte aux légumes du soleil

Filet de saumon sauce aneth et citron, risotto crémeux de pâtes langues d'oiseaux

Yaourt nature Activia

Brunoise de fruits

DÎNER

Potage de légumes verts

Blanc de volaille en croute d'herbes, fondue de tomates, oignons confits & écrasé de pommes de terre

Tartelette Tatin

MARDI

DÉJEUNER

Carottes râpées, huile d'olive balsamique

Lentilles de Vendée revisitées à la tomate, pâtes au curcuma et citron

Fourme d'Ambert

Crème brûlée

DÎNER

Velouté de potiron & touche de crème

Cabillaud sauce aux herbes, petit épeautre à la tomate et aux oignons confits

Yaourt nature Activia

Brunoise de fruits

SAMEDI

DÉJEUNER

Carottes râpées, huile d'olive balsamique

Sauté de bœuf sauce mélisse, pâtes gnocchettis aux herbes, duo courgettes olives noires

Cantal

Yaourt d'autrefois à la mûre

DÎNER

Velouté de tomate

Crevettes crème basilic, duo de riz, artichauts à la tomate

Fromage blanc de campagne

Brunoise de fruits

MERCREDI

DÉJEUNER

Tartare de saumon huile d'olive & citron

Poulet à la crème, pâtes cellantani aux champignons, haricots verts saveur ail gingembre

Fromage blanc de campagne

Tartelette au citron meringuée

DÎNER

Velouté poireaux pommes de terre

Risotto aux trompettes, confit de butternut à la mangue et aux abricots

Camembert

Yaourt d'autrefois à la mûre

DIMANCHE

DÉJEUNER

Avocat aux crevettes roses

Blanc de volaille en croute d'herbes, fondue de tomates, oignons confits & écrasé de pommes de terres

Yaourt nature Activia

Tartelette au citron meringuée

DÎNER

Velouté de potiron & touche de crème

Risotto aux trompettes, confit de butternut à la mangue et aux abricots

Brie

Crème brûlée