

# MARS rapido

# MENUS

## MIDI

Pâtes saumon courgettes  
Yaourt  
Pamplemousse

## LUNDI

Omelette au fromage et aux champignons  
Salade verte  
Fromage blanc

## MARDI

Croque monsieur au chèvre  
Salade d'endives aux noix  
Compote

Poulet à la moutarde  
Brocolis  
Fromage  
Ananas au sirop

## MERCREDI

Steak haché  
haricots verts  
riz au lait

Haricots blancs à la tomate et au chorizo  
Mangue

## JEUDI

Petits pois carottes  
Cuisse de dinde  
Faisselle au miel  
Myrtilles

Galette de sarrasin épinard oeuf jambon  
Salade de mâche  
Salade de fruit pomme banane

## VENDREDI

Salade de lentilles thon féta tagliatelles de  
carottes  
Petits suisses aux fruits

Gnocchis aux poireaux  
Yaourt au chocolat  
Orange

## SAMEDI

Aiguillettes de canard  
purée de patate douce  
Fromage blanc  
Pomme

Filet de cabillaud pané  
Choux de bruxelles et pommes de terres  
sautés  
Clémentines

## DIMANCHE

Frites au four  
Bavette de boeuf  
Poire

Avocat aux crevettes sauce yaourt  
Pain/ Fromage  
Raisin