

# En août, on mange quoi...



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 1



Semaine 2

Semaine 3



Semaine 4

jambon/pâtes compote	steack haché/blé/ carottes râpées fraises	nuggets poulet/ frites glace	côtes porc moutarde nouilles/haricots tarte au chocolat	poisson/poivrons/ boulghour – rondelles banane+ noix de coco	poisson pané/ haricots/ pommes noisette rochers coco	Poulet rôti/ pommes de terre/ salsifis île flottante
gratin choux fleur fromage blanc	œuf à la coque/ mouillettes/laitue yaourt + miel	tarte à la tomates/ laitue riz au lait	soupe de carottes/ pain/fromage mangue	hamburger fromage pêche	gratin quenelles sauce tomates fromage tarte aux pommes	tarte au thon/ tomates, salade fromage blanc confiture
Restes de la veille crème chocolat	spaghetti bolognaise/ fromage glace à l'eau	gratin pâtes/thon pain crème vanille	omelette/ champignons/ pomme de terre pain raisin	saucisse porc ou veau/rösti/pois pain tarte abricots	poulet basquaise/riz pain pomme	sardines/poivrons au barbecue+ pomme de terre sauce fromage ciboulette gâteau chocolat
galette sarrazin jambon/ fromage+salade salade oranges/ framboises	crevettes cury/ laitue – fromage fraises	tomates/mozarella/ jambon sec pêche	saumon/ haricots verts fromage yaourt nature	pizza fromage crème vanille	croque monsieur salade tomates glace	cake tomates/basilic pain yaourt aux fruits
restes du week-end	omelette au fromage +poivrons/ pommes dauphine compote	cabillaud/ flan brocolis/blé pain gâteau pommes	blancs poulet sauce coco/ concombre/riz pain pêche	courgettes farcies gâteau marbré	boulettes viande/ pommes de terre cury/ légumes fraises	steack bœuf/frites/ laitue pain tarte aux fraises
merguez/pois/maïs pain fromage blanc copeaux chocolat	côtes d'agneau/ semoule/carottes chocolat liégeois	melon/jambon/feta fromage crème praliné	fonds d'artichaut macédoine/ poisson pané fromage blanc miel	pizza carottes râpées yaourt aux fruits	Fajitas poulet/ poivrons/ fromage/tomates crème pistache	quiche lorraine yaourt
restes du week-end	jambon/pâtes/ salade pastèque	chipolatas/ concombre/ pommes dauphine muffins aux myrtilles	steack haché/ salade piémontaise chocolat liégeois	merlu/flan carottes/ frites melon	steack thon sauce tomates/ riz fondant chocolat	pilons poulet barbecue/ épi maïs/ pommes de terre glace
nouilles chinoises aux légumes fromage blanc aux raisins secs	cordon bleu/ macédoine crème vanille	crêpe béchamel/ jambon fromage yaourt aux fruits	croque-monsieur/ salade pêche	salade composée gâteau pommes	crevettes crème cury/ riz/légumes compote pomme/ abricot	salade concombre/ jambon/feta yaourt

