

En Octobre, on mange quoi...



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 1



restes du week-end	poisson sauce à l'oseille/risotto prunes	cordon bleu, haricots verts, pommes de terre sautées, mousse au chocolat	omelette, laitue, pomme de terre au four, compote	quenelles sauce tomates gratinées, laitue, banane/chocolat/noix de coco	gratin pâtes jambon champignons, yaourt à la grecque	steack/frites/pois carottes, gâteau pépites, chocolat
boulettes de poulet/tomates/riz, fromage, figues	oeuf en cocotte au jambon, pâtes aux poireaux, fromage	soupe potimarron, chips bacon, yaourt aux fruits	pilons de poulet grillés, frites patates douces, crème vanille	hamburger/frites, glace à l'eau	pizza légumes, pana cotta, fraises tagada	quiche courgettes - tomates, yaourt vanille

Semaine 2

restes du week-end	steack haché/riz/sauce tomates, muffin aux myrtilles	nuggets poulet, frites, laitue, crème pistache	paupiettes/purée de légumes-pommes de terre, crème chocolat	poisson pané, blé, betteraves, tarte aux pommes	poulet basquaise/riz, fromage blanc/raisins secs	pavé de saumon/ratatouille/gratin blé, tarte citron
poisson/blé/haricots verts, fromage blanc	galette sarrasin/jambon/gruyère, tomates, compote pommes	jambon/coquillettes/fromage en crème orange	soupe pois/lard fumé, yaourt à la grecque	croque monsieur, laitue, salade de fruits	fajitas au boeuf, compote	quiche lorraine, yaourt

Semaine 3



restes du week-end	boulettes d'agneau/semoule/légumes à couscous, fromage, salade de fruits	saucisses de toulouse, pâtes/sauce tomates, gâteau chocolat	pavé cabillaud/riz/tomate provençale, île flottante	côte porc/tomate gratinée/pâtes, banane	gratin macaroni, sauce blanche, yaourt	poulet sauce coco/riz/carottes, tarte aux pommes, fromage
nouilles chinoises aux légumes, yaourt aux fruits	soupe potimarron, fromage, flan	pizza, laitue, fromage blanc	salade de pommes de terre, petit suisse, prune	galette sarrasin, façon burger, compote, pomme/poire	tarte aux carottes, crème semoule vanille, pain/fromage	soupe tomates/vermicelle, fromage, crème caramel

Semaine 4

restes du week-end	boudin noir aux pommes, crème pistache	nuggets poulet/purée pommes de terre/pois, yaourt	oeufs brouillés/blé, fromage, compote	lasagnes, yaourt aux fruits	saumon/tagliatelles/poivrons, crème brûlée	poulet rôti/pommes de terre sautées/salsifi/champignons, gâteau chocolat
gratin choux-fleur/jambon, compote	chausson au thon/tomate/mozarrella, laitue, fromage blanc	gratin butternut, crème de marrons/chantilly	tagliatelles carbonara, pomme au four	crevettes curry/riz, petit suisse sucré	pizza, compote, fromage	tarte courgettes, jambon, yaourt

