



Mes p'tits menus familiaux

Semaine du 16 au 22 janvier 2016



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pommes de terre et Mont d'Or, salade verte	Curry de poisson blanc, panais et carottes + semoule	Chili con carne + riz	Risotto rose à la betterave	Saumon au beurre d'épices douces	Hamburger /frites Paella	Lotte au curry + riz Velouté brocolis pommes de terre + tartines toastées au Roquefort

Fruits de saison : agrumes (clémentine, orange, pamplemousse ...), pommes, poire, fruits exotiques (ananas, mangue, kaki, litchi ...)

Légumes de saison : endives, poireau, pommes de terre, choux (choux de Bruxelles, chou-fleur, ...) blette, potiron, brocoli, oignons, panais, carottes.

