

Mes p'tits menus familiaux

Semaine du 22 au 28 février 2016



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Mont D'or au vin blanc + pdt à l'eau	Omelette Beauce- ronne + salade verte	Samoussa poulet au curry et aubergines + salade verte	Tian provençal (aubergines, courgettes, tomates et mozzarella)	Œuf pochés, Polenta et champignons	Bavette/ haricots verts au beurre Bœuf Thaï + riz	Hachis Parmentier + salade verte Soupe italienne au poisson et au fenouil

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.



<http://creativemumandco.com>

