Bon & Équilibré

2 semaines de menus équilibrés pour se faire du bien tout en se faisant plaisir*.

Lundi

Entrée
• Mini So Soupe petit pois, courgette, coco, curry (210 g)

Plat
• Cabillaud sauce vierge et duo de riz camarguais (350 g)

Fromage
• 1 morceau de fromage

Dessert
• 1 bol de fruits rouges (150 g)

Mardi

Plat
• 6 boulettes au bœuf
• Mélange de légumes verts (200 g)
• Wedges au thym et citron (100 g)

Dessert
• Salade d'agrumes (100 g)

Mercredi

Entrée
• 1 panier chèvre-épinard

Plat
• 1 filet de poulet
• Ratatouille cuisinée (250 g)

Dessert
• 2 à 3 mini-crêpes bio

Jeudi

Entrée
• Velouté patate douce, carotte jaune, ciboulette (250 g)

Plat
• Lasagnes aux légumes grillés et à la mozzarella (300 g)

Dessert
• Fromage blanc (100 g) et myrtilles bio (50 g)

Vendredi

Entrée
• Tarte épinards, crème fraîche, pignon de pin, parmesan (80 g)

Plat
• 10 queues de crevettes
• Riz basmati cuisiné aux petits légumes (250 g)

Dessert
• Salade de fruits bio, mangues, oranges, blueberries (100 g)

***1 idée de menu par jour pour le déjeuner ou le dîner (quantités calculées pour 1 personne).**

picard

Bon & Équilibré

2 semaines de menus équilibrés pour se faire du bien tout en se faisant plaisir*.

Lundi

Entrée
• 2 crêpes jambon emmental

Plat
• Pavé de saumon bio (100 g)
• Curry de lentilles corail et légumes (300 g)

Dessert
• 1 tartelette fine aux pommes (85 g)

Mardi

Plat
• 1 bifteck haché bio, 15% M.G maximum (100 g)
• Quinoa et céréales cuisinés aux petits légumes (150 g)

Dessert
• Cocktail de fruits rouges bio (80 g) dans du fromage blanc (100 g)
• 1 tranche de pain céréales bio (~20 g)

Mercredi

Entrée
• 2 nems aux légumes (2 x 30 g)

Plat
• Nouilles aux crevettes et légumes (300 g)

Dessert
• Fromage blanc (100 g) avec framboises entières (50 g)

Jeudi

Plat
• Rösti de légumes et cheddar (100 g)
• Haricots verts extra-fins bio (150 g)
• Poêlée légumes et riz (150 g)

Dessert
• Fruits à coques mélange apéritif

Vendredi

Entrée
• 1 bol de velouté fève épinard (250 ml)

Plat
• 100 g de pizza thon, olive, tomate

Dessert
• 1 mini pot crème glacée lait d'amande griotte

***1 idée de menu par jour pour le déjeuner ou le dîner (quantités calculées pour 1 personne).**