

# 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).

# 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

### 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



## 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

### Plat

- 1 bifteck haché Label Rouge race charolaise (120 g)
- Billes de polenta et légumes à la norma (250 g)

### Dessert

- 1 part de fondant au chocolat (80 g)



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