



IDÉES MENUS



I)

-Lasagnes au saumon et
aux épinards

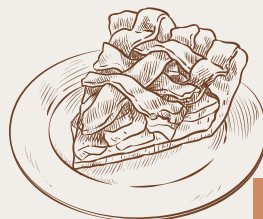
-Raisin

II)

-Une omelette

-Tarte à la
courgette/chèvre/miel

-Pomme



III)

-Poivrons farcis aux
émincés de poulet et
quinoa

-Fromage blanc

-Poire

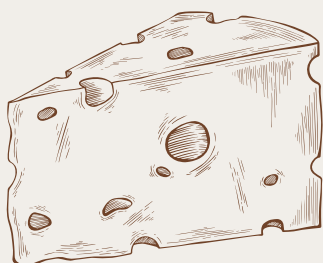


IV)

-Soupe de potimarron

-Tranches de blanc de dinde

-Muffin au chocolat



V)

-Salade composée :
pates + tomates +
carottes râpées + thon

-Morceau de comté

-Compote

