

MON PLANNING DE MENUS

Semaine n°1

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<i>Déjeuner</i>						
*Tortilla aux champignons	*Lasagnes aux légumes verts	*Brochettes de boeuf japonaises *Purée de patate douce à l'huile de coco	*Clafoutis au saumon et champignons	*Salade de fenouil au poulet	*Oeufs Parmentier	*Tournedos au roquefort *Pommes de terre sautées
<i>Dîner</i>						
*Keftas d'agneau à la coriandre *Chou-fleur grillé aux épices *Compote de poires à la noix de muscade	*Crumble de poireaux au poulet	*Poulet à la créole	*Gratin de macaronis aux champignons *Crème brûlée renversée	*Boulettes de lentilles corail	*Tarte au Bleu	*Curry végétarien *Délices chocolat, pamplemousse et avocat