

MENUS

DE LA SEMAINE



	PETIT DEJ	DEJEUNER	DINER	EXTRA	MACRO
LUN.		<ul style="list-style-type: none">- Cuisse de poulet rôti- Navets jaunes sautés au beurre / persil-ail- Salade + vinaigrette	<ul style="list-style-type: none">- Merguez- Chou vert poêlé beurre- Salade huile de noisettes et noisettes.	<ul style="list-style-type: none">- Gouda vieux	G: L: P:
MAR.		<ul style="list-style-type: none">- Steak haché 15%- Coeur de palmier- Crème fraîche- Salade + vinaigrette	<ul style="list-style-type: none">- Spaghettis de courgettes crème- Filet de poulet pâte de curry- Menthe persil et filet d'huile à la citronnelle	<ul style="list-style-type: none">- Morceau de camembert au lait cru	G: L: P:
MER.		<ul style="list-style-type: none">- Salade composée : Oeufs pochés, lardons, 1/2 avocat, haricots edamame, noix de pécan, huile de pépin de courge	<ul style="list-style-type: none">- Saucisses fumées- Pleurotes ou champignons sautés au beurre et huile d'olive. Persil ail	<ul style="list-style-type: none">- Cheddar vintage 34% matières grasses, 18 mois	G: L: P:
JEU.		<ul style="list-style-type: none">- Salade composée : Burrata, chorizo grillé, noix de pécan, vinaigrette	<ul style="list-style-type: none">- Chou fleur rôti au beurre- Anneaux d'encornet chorizo grillé	<ul style="list-style-type: none">- Panna cotta lait végétal & crème entière, purée de noisette	G: L: P:
VEN.	<ul style="list-style-type: none">- Gaufre express à la poudre de noisette	<ul style="list-style-type: none">- Salade- Saumon cru, sauce soja salé, huile d'olive, graines de sésame- 1/2 avocat	<ul style="list-style-type: none">- Courgettes poêlées,- Poivrons marinés- Pavé de saumon mi cuit.		G: L: P: