

Fourchette verte

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 3	Emincé de bœuf à l'Ancienne, Riz sauvage et légumes	Rôti de porc aux pruneaux, pomme röstie et légumes	Haut de cuisse de poulet Polenta au fromage et légumes	Pâtes farcies aux 3 fromages, salade verte	Filet de truite au citron, Pommes wegdes et salade
SEMAINE 4	Paupiette de volaille aux champignons, riz complet et légumes	Jambon à l'os au Porto Pomme purée et légumes	Tajine d'agneau Boulgour et légumes	Steak haché au poivre Pommes Lyonnaise et légumes	Quiche aux légumes et Mozzarella, Salade mixte d'ici
SEMAINE 5	Filet de Cabillaud poêlé Couscous aux raisins et légumes sautés	Boulettes de bœuf à la tomate d'ici , riz rouge et légumes	Cannellonis aux légumes et mozzarella Salade du centre	Nems aux poulet Basmati et sa poêlée De légumes	Emincé de porc à l'Asiatique Nouilles sautées
SEMAINE 6	Palette de bœuf confite Lentilles grta et légumes	Meat balls de veau à la Basquaise, Riz sauvage et légumes	Tortellinis aux trois fromages et légumes salade d'ici	Emincé de bœuf au Gamay, pomme purée et légumes	Chili con carne et tacos
SEMAINE 7	Brochette d'agneau rôtie légumes et Haricots rouges	Colombo de poulet grta ebly et légumes	Dal à la noix de coco et émincé de quorn	Paupiette farcie Jus à l'échalote, légumes, pomme écrasée d'ici	Brochette de poulet Satay, Riz sauvage et légumes
SEMAINE 8	Steak de bœuf poêlé linguines aux légumes	Filet de Dorade à l'ail noir, riz complet et légumes	Emincé de Dinde Strogonoff, lentilles et légumes	Nems aux légumes et riz thaï au sésame noir	Chop suey de bœuf Rizonis et légumes

Fourchette verte