

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Côtes de porc Flan de courgettes Pain et fromage nectarine	Steak grillé Purée Yaourt prunes	Omelette Haricots verts Riz au lait Raisin	Escalope de volaille Riz et ratatouille Pain et fromage poire	Lieu noir Blé Haricots sautés Prunes pain et fromage	Poulet rôti pommes sautées Yaourt glacé maison	<i>Truite saumonée en vapeur d'épices aux lentilles corail* mirabelles Yaourt</i>
<i>Polenta gratinée, tomates fraîches et mozzarella* poire</i>	<i>Potage poulette de moules aux champignons et curry* Yaourt Prunes</i>	<i>Chili con carne « speedy gonzales »* Fromage blanc pomme</i>	<i>Galettes de sarrasin aux pousses d'épinard et feta * Raisin Yaourt</i>	<i>Pâtes au saumon frais, ricotta et épinard* Melon Fromage blanc</i>	<i>Boulettes à la menthe et tomates au persil* féculents yaourt fruit</i>	<i>Bar à salade maison* Fromage blanc pain</i>

**Recettes tirée du livre « on mange quoi ce soir ? » de Sylvia Gabet, éditions de La Martinière*

D'autres menus disponibles chaque semaines sur www.dieteticienne-nutritionniste-nantes.com