

# 1 mois d'idées de menus : Avril

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Poivrons chèvre et ricotta façon crumble Fruit	One pot pasta et poulet Faisselle 0%	Steak Purée de carottes Yaourt	Salade concombre pomme de terre oignon Yaourt	Flammekueche Ananas en papillote	Macaronis au fromage Ile flottante	Boeuf sauté aux poivrons Gâteau au chocolat
Hamburger Salade Petit suisse	Courgettes en salade à la feta Jambon Pomme au four	Soupe de légumes Oeuf poché Crème à l'orange*	Samoussa tomate mozzarella Compote	Bruschettas jambon de Parme tomates confites Compote sans sucre	Tortipizza Fruit	Omelette oignon pommes de terre Salade Fruit
Pâtes à l'arrabiata Fruit	Hamburger au bleu Compote	Riz bolognaise Mousse de fraise	Brochettes grillées Salade de tomates Fruit	Pâtes au camembert Fruit	Poulet tzatziki Pommes vapeur Compote	Brunch
Gratin de courgettes au chèvre Ecrasé banane cannelle	Jambon Purée Crème chocolat	Croque-monsieur Salade Yaourt vanille	Salade chèvre chaud Compote	Oeufs au plat Légumes grillés Petit suisse	Petits pois carottes Saucisses Yaourt	Quiche lorraine Brochette de fruits frais
Penne aux 3 fromages Fruits	Chili express Riz Yaourt	Tacos Fruits frais (chocolat fondu)	Risotto viande hachée carottes Compote	Farfalles à l'ail Compote sans sucre	Steak Frites Salade Mousse chocolat	Gratin tomates poivrons poulet Fruit
Tian de légumes au chèvre Fruit	Bruschettas tomates emmental fondu Fruit	Egg muffin Salade Yaourt	Tarte tomate gouda moutarde ancienne Fruit	Samoussa légumes curry Fruit	Tartines salées Compote	Soirée crêpes salées et sucrées
Cheeseburger Frites Compote	Salade de riz Oeufs durs cornichons Compote	Panini jambon fromage Fruit	Tomates farcies blé et fromage frais Yaourt	Steak haché Pâtes Compote	Pizza maison Fruit	Brunch
Tomates Mozzarella Ile flottante	Tortipizza aux poivrons Yaourt	Hachis parmentier Yaourt	Salade de PDT à l'oignon rouge Yaourt	Poulet basquaise Riz Fruit	Omelette Crème au citron*	Poulet moutarde à l'ancienne et champignons Crème vanille

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4