

1 mois d'idées de menus : Juillet

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Salade de pâtes,
tomates, feta

Quiche lorraine
sans pâte
Salade

Cheeseburger
Frites

Pâte carbonara

Salade composée

Brochettes de poulet
Taboulet
Tarte aux fraises

Pizza

Bruschettas

Tartines de
chèvre chaud

Melon
Jambon cru

Tarte à l'oignons

Jambon
Pommes dauphines

Tian courgettes,
pommes de terre,
chèvre

Oeufs au plat
Légumes en salade

Jardinière de
légumes frais

Boulettes
Pâtes en sauce

Salade
piémontaise

Penne à
l'arrabiata

Steak haché
Purée

Salade riz,
oeufs durs,
mayonnaise

Côtes de porc
au barbecue
Carottes en salade
Moelleux au chocolat

Tarte à la tomate
Gouda, moutarde

Soirée crêpes

Burritos
Fajitas

Omelette
au fromage
Salade

Pilons de poulet
Salade de
pommes de terre
à l'échalotte

Tomates
Mozzarella

Tacos

Pâtes bolognaise

Poulet basquaise
Riz

Gnocchis

Nuggets
Chips

Pâtes aux
3 fromages

Brochettes de boeuf
Pommes de terre
suédoises

Brunch

Soufflés au
fromage

Salade
sucrée salée

Tortipizza
poivrons, paprika

Croque monsieur
Salade

Légumes farcis

Flammekueche

Crumble de légumes
Salade de fruits

Lasagnes

Flan de courgettes

Tarte paysanne

Riz
Boulettes
sauce Ikea

Bavette à l'échalotte
Frites

Saucisses
Salade pâtes,
tomates cerises,
emmental et basilic

Pizza

Jambon
Tomates concombre

Croissants
au jambon

Tomate
Mozzarella

Tartines
poire, bleu

Repas asiatique
(nems, samoussas
riz)

Croque chèvre

Salade composée

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4