

Les menus de la semaine #11

[La Cuisine des Anges, Recettes économiques et créatives pour petits budgets](#) [par Cenwen]

Bonne semaine douce, gourmande et sereine ! ☺

Bisous ♥

Jour	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Encas	Dîner
Samedi	Brioche Butchy , jus d'orange, café-thé	Risotto aux poireaux, jambon blanc, salade, fuit, laitage, café	Brioche, fruit, infusion	Frittata aux pommes de terre, salade, compote de pommes, laitage, infusion
Dimanche	Brioche Butchy , jus d'orange, café-thé	Côtes de porc grillées, sauce à la crème + champignons sautés + pâtes, salade de fruits (orange, pomme, banane), laitage, café	Brioche, chocolat chaud	Soupe de légumes maison, brioche, fruit, fromage blanc, infusion
Lundi	4 biscottes aux céréales, beurre à 41% de matière grasse, 1 jus d'orange, yaourt grec, thé – café	salade de boulgour au céleri, pois chiches sautés au paprika, fruit, laitage, café	2 tranches de pain de mie grillées, compote de pommes, infusion	Tarte à la Tomate , salade, compote de pommes, yaourt grec, infusion
Mardi	4 biscottes aux céréales, beurre à 41% de matière grasse, compote de pommes, thé – café	salade de carottes, purée de pommes de terre, épinards vapeur, poisson pané, fruit, laitage, café	2 tranches de pain de mie grillées, compote de pommes, infusion	Tarte à la Tomate , salade verte, pain, banane, infusion
Mercredi	Pain grillé, beurre à 41% de matière grasse, Confiture de Fraises , jus d'oranges frais maison, café-thé	Pain roulé garni (fromage frais, jambon) salade verte, orange, yaourt grec, café	Tarte aux pommes , infusion	Soupe de légumes maison, œuf à la coque, pain grillé, banane, infusion
Jeudi	Pain grillé, beurre à 41% de matière grasse, Confiture de Fraises , jus d'oranges frais	Gratin de pâtes aux poireaux et champignons, jambon blanc, salade, fruit, lcafé	Milk-shake banane et Tofu soyeux maison , infusion	Velouté de cresson et jambon de la Forêt Noire , pain grillé, pomme,

	maison, café-thé			infusion
Vendredi	4 biscottes aux céréales, beurre à 41% de matière grasse, compote de pommes, thé – café	Quiche aux poireaux et champignons, salade, fruit, laitage, café	Croissant, infusion	salade de riz (riz, maïs, tomates, cerises, thon), laitage, fruit, infusion