

## Les menus de la semaine #16

### [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
<b>Samedi</b>	<a href="#">Pain perdu</a> (sans la glace ! ;) ) et coulis de framboise, jus de pommes, thé-café	<a href="#">Tourte aux pommes de terre et au jambon</a> , salade – Fruit, laitage, café	Pain + chocolat noir - Infusion	Toasts au thon et tomates gratinés au fromage, salade, fruit - Infusion
<b>Dimanche</b>	Croissants et pains au chocolat, café	Pâtes aux saucisses, champignons et chou-fleur, sauce crème + parmesan - Salade - Fruit - Café	Tarte aux pommes à la Normande - Infusion	Röestis aux carottes, sauce au yaourt - Fruit - Infusion
<b>Lundi</b>	Pain grillé, beurre et confiture, café ou thé	Betteraves rouges en salade (avec de la feta et des noisettes) - Risotto aux petits pois - Fruit - Café	Tarte aux pommes à la Normande - Infusion	Omelette aux pommes de terre et aux lardons, salade, fruit, laitage, infusion
<b>Mardi</b>	Pain grillé, beurre et confiture, café ou thé	Couscous sans viande, semoule aux raisins, Fruit, laitage, Café	Fruit + infusion	<a href="#">Velouté de petits pois au chèvre</a> (le wasabi est facultatif) – Fruit, laitage, Infusion
<b>Mercredi</b>	Flocons d'avoine + pomme + café ou thé	Saumon en papillote, tagliatelles de courgettes, riz nature, sauce crème et citron– Fruit, laitage, Café	Fruit + infusion	<a href="#">Cake aux Tomates séchées, Chorizo, Féta, Basilic et Olives Noires</a> + salade – Fruit, laitage, Infusion
<b>Judi</b>	Pain grillé, beurre et confiture, café ou thé	Pizza, salade - Fruit, Café	Pain grillé + compote de pommes - Infusion	Salade de cervelas et pommes de terre + cornichons - Fruit - Infusion

<b>Vendredi</b>	Pain grillé, beurre et confiture, café ou thé	Salade de tortellinis au thon (+ tomates cerise + avocat + sauce citron et yaourt) – Fruit, laitage, Café	Yaourt maison, fruit, infusion	<a href="#"><u>Bagels façon Pan Bagnat</u></a> – Fruit, laitage, Infusion
-----------------	---	--	--------------------------------	---