

SEMAINE DU 11 au 15 NOVEMBRE 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
P'tit déj'				
* <u>Muffin tout chocolat</u> (version allégée et végane)	* <u>Cookie géant aux pépites de chocolat</u> (revisité)	* <u>Cake poires, amande, chocolat</u>	* <u>Brioche à boules aux pépites de chocolat</u>	* <u>Cake protéiné pommes-cannelle sans lactose</u>
Déjeuner				
* <u>Steak pois chiches, haricots rouges et quinoa</u> *Poêlée de potimarron	*Gratin de brocoli, pâtes complètes et pois chiches	* <u>Steak pois chiches, haricots rouges et quinoa</u> *Poêlée de potimarron	*Gratin de brocoli, pâtes complètes et pois chiches	* <u>Cake courgettes-chèvre</u> *Riz basmati complet
Goûter				
/	/	/	/	/
Dîner				
* <u>Cake courgettes-chèvre</u> *Riz basmati complet	* <u>Soupe de lentilles corail, carottes, poireaux et oignons au lait de coco</u> * <u>Pain de seigle intégral</u>	* <u>Raclette</u>	* <u>Soupe de lentilles corail, carottes, poireaux et oignons au lait de coco</u> * <u>Pain de seigle intégral</u>	* <u>Cheat meal</u>