

Semaine 2

Lundi

Pâtes et poulet, tomates et courgettes
Vég: Pâtes avec tomates câpres et lentilles

Mardi

Gratin de poisson ciboulette & crème. Servi avec du riz et broccolis
Vég: Croquettes de carottes avec une sauce à la ciboulette & pommes de terre

Mercredi

Soupe aux légumes à la crème avec rissonis, pain et fromage/jambon

Jeudi

Boulettes de viande et fèves vertes chaudes
Vég: boulettes au soja avec bulgur et fèves vertes chaudes

Vendredi

Schnitzel de porc avec gratin dauphinois et épinards chauds
Vég: Filet de quorn gratin dauphinois et épinards chauds

Semaine 3

Lundi

Saucisses et chou-fleur gratinés & pommes de terre
Vég : Saucisses au soja chou-fleur gratinés & pommes de terre

Mardi

Pâtes penne, viande hâchée et légumes
Vég : Pâtes penne bolognaise au lentilles

Mercredi

Croquettes de poisson, riz et gratin au broccolis et citron
Vég : Gratin de broccolis avec du riz

Jeudi

Poulet avec légumes au curry jaune et bulgur
Vég : Quorn et légumes au curry jaune et bulgur

Vendredi

Tomates & Croquettes au basilique pommes de terre grillées & tzatsiki
Vég : Croquettes au chou-fleur avec pommes de terre grillées & tzatsiki

Semaine 4

Lundi

Viande de porc fumée avec lentilles et carottes
Vég : Quorn avec lentilles et carottes

Mardi

Ragoût et légumes pommes de terre bouillies
Vég : Ragoût de légumes et pommes de terre bouillies

Mercredi

Poulet thai avec ragoût de légumes, curry rouge & riz jasmin
Vég : Ragoût thai aux légumes, curry rouge & riz jasmin

Jeudi

Morue au court bouillon, semoule et légumes, haricots verts citron
Vég : Semoule avec légumes, haricots verts et yoghurt à la menthe

Vendredi

Nachos et accompagnement
Vég : Nachos végétariens et accompagnement

Semaine 5

Lundi

Boulettes de viande et pommes de terre grillées, yoghurt ajvar
Vég : croquettes aux lentilles et pommes de terre grillées, et yoghurt ajvar

Mardi

Filet de porc et quinoa/bulgur, et sauce aux légumes
Vég : Saucisse au soja stroganoff et riz

Mercredi

Filet de saumon sauce aux herbes, gratin de chou-fleur et pâtes
Vég : Gratin de chou-fleur et pâtes

Jeudi

Poulet avec légumes & riz
Vég : Filet de quorn avec légumes & riz

Vendredi

Hamburger et accompagnement
Vég : Hamburger végétarien et accompagnement

Semaine 6

Lundi

Omelette au four au fromage, jambon, champignons et pommes de terre
Vég : Omelette au four au fromage, champignons et pommes de terre

Mardi

Soupe de pommes de terre et poireaux, pain & accompagnement
Vég : Soupe de pommes de terre et poireaux, pain & accompagnement

Mercredi

Viande de porc fumée, fèves blanches et sauce tomate
Vég : Croquettes de légumes, fèves blanches et sauce tomate

Jeudi

Poulet à la mexicaine, ragoût au légumes et riz
Vég : Chili sin carne et riz

Vendredi

Lasagnes
Vég Lasagnes aux légumes

Semaine 7

Lundi

Dinde au four, ratatouille & riz
Vég : Ratatouille avec des fèves, riz

Mardi

Gratin de pâtes, jambon fumé & broccolis
Vég : Gratin de pâtes, fromage & broccolis

Mercredi

Poisson bordelaise avec poireau à la crème et pommes de terre bouillies
Vég : Filet de quorn aux herbes au four, sauce au vin blanc & pommes de terre bouillies

Jeudi

Poulet au poivrons et olives, tzatsiki & bulgur aux légumes
Vég : Croquettes au broccoli, tzasiki & bulgur aux légumes

Vendredi

Pâtes avec saumon à la crème et épinards
Vég : Pâtes avec légumes à la crème et épinards

Semaine 8 et 9

Vacances d'hiver

Semaine 10

Lundi

Chilli con carne avec du riz
Vég : Chili sin carne avec du riz

Mardi

Filet d'hoki avec du citron & aneth, pommes de terre bouillies & haricots verts
Vég : Filet de quorn au citron et aneth, pommes de terre bouillies & haricots verts

Mercredi

Riz sauté avec chorizo, poulet, poivrons
Vég : Riz sauté avec saucisses au soja & légumes

Jeudi

Soupe de tomate et légumes passés avec rissoni, pain et accompagnement
Vég : Soupe de tomate et légumes passés avec rissoni, pain et accompagnement

Vendredi

Poulet au four sauce teriyaki, légumes chauds & riz jasmin
Vég : Quorn sauce au teriyaki, légumes chauds & riz jasmin