





Du 12 au 16 janvier




semaine 1 du plan alimentaire

LUNDI

Salade de lentilles
tièdes 

Manchons de
canard 
(béarn)

Printanière de
légumes 

Fromage
fruit

MARDI

chou rouge aux
pommes 



Wings de poulet
(France)

Potatoes

Gâteau abricot

JEUDI

Salade coleslaw 

Gratin de
butternut au
comté 


Salade verte

fruit

VENDREDI

Tourin à la tomate 

Poisson

Ratatouille d'hiver 

yaourt 