



Menus choisis pour vous
par Diane Châtelain,
diététicienne à l'hôpital
de la Tour



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SEMAINE 1

Mini salade
tomate / mozzarella
+
Sandwich au jambon
+
Compote
fraise / citron vert

Petite salade grecque
+
Sandwich voyageur
pavot / thon
+
Shake aux fruits
frais du jour

Grande salade de gambas
+
Cake aux carottes

Salade saumon
+
Bircher aux fruits secs

Petite salade de votre choix
+
Délice graines
et viande séchée
+
Bircher aux fruits secs

SEMAINE 2

Salade de votre choix
+
Bircher à la fraise
et ananas

Mini salade
carottes / menthe
+
Sandwich au saumon
+
Shake aux fruits
frais du jour

Petite salade grecque
+
Tarte chèvre / épinards
+
Compote pomme caramel

Mini salade
tofu fumé
+
Sandwich méditerranéen
tomate / mozzarella
+
Shake aux fruits frais du jour

Salade césar
+
Ballon complet
+
Bircher à la fraises

SEMAINE 3

Petite salade au thon
+
Tarte au fromage
+
Compote
pomme / pruneau

Salade taboulé de quinoa
+
Bircher à la fraise
et ananas

Petite salade de crudité
+
Sandwich voyageur
au sésame et serano
+
Prêt-à-mixer fraise / menthe

Mini salade
tomate / mozzarella
+
Tartine de roastbeef
+
Shake aux fruits frais du jour

Grande salade de thon
+
Cake pomme et miel

SEMAINE 4

Petite salade de pâtes
+
Sandwich méditerranéen
végétalien

Mini salade
carottes / menthe
+
Tarte salée
tomates / olives
+
Prêt-à-mixer melon

Mini salade
de votre choix
+
Sandwich au poulet
+
Prêt-à-mixer melon

Mini salade penne
tomates / chèvre
+
Bircher aux fruits secs

Mini salade coleslaw
+
Sandwich voyageur
lin - tournesol au poulet
+
Shake aux fruits frais du jour

