

Les menus de la semaine #12

[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 |
|-----------------|--|--|---|---|
| Samedi | Roulés à la Cannelle , jus d'orange, café-thé | Pâtes aux champignons et petits pois, jambon blanc, salade, fuit, laitage, café | Roulés à la Cannelle, fruit, infusion | Soupe de légumes maison, pomme, laitage, infusion |
| Dimanche | Roulés à la Cannelle , jus d'orange, café-thé | Rougail de Saucisses , riz, banane, laitage, café | Roulés à la Cannelle, chocolat chaud | Soupe de légumes maison, fruit, fromage blanc + rondelles de banane, quelques noisettes et une touche de miel, infusion |
| Lundi | 4 biscottes aux céréales, beurre à 41% de matière grasse, 1 jus d'orange, yaourt grec, thé – café | Tajines de Cœurs de Fenouil au Thym , semoule à couscous, fruit, laitage, café | Cake Banane, Citron et Cranberries , infusion | Velouté de petits pois, croûtons et bleu d'Auvergne, Cake Banane, Citron et Cranberries, pomme, yaourt grec, infusion |
| Mardi | 4 biscottes aux céréales, beurre à 41% de matière grasse, compote de pommes, thé – café | Chili sans viande , pommes de terre vapeur, fruit, laitage, café | Cake Banane, Citron et Cranberries, infusion | Velouté de Champignons , petits croûtons grillés, salade verte, pain, banane, infusion |
| Mercredi | Pain grillé, beurre à 41% de matière grasse, Confiture de Fraises , jus d'oranges frais maison, café-thé | Pizza maison, salade verte, orange, yaourt grec, café | Yaourt, pomme, pain grillé, infusion | Soupe de légumes maison, œuf à la coque, pain grillé, banane, infusion |
| Jeudi | Pain grillé, beurre à 41% de matière grasse, Confiture | Gratin de pâtes de Belle Maman, jambon, Coleslaw | Yaourt, pomme, pain grillé, infusion | Crêpes ricotta-épinards, salade, crêpes au sucre, |

| | | | | |
|-----------------|---|---|---------------------|---|
| | de Fraises , jus d'oranges frais maison, café-thé | ,fruit, café | | pomme, infusion |
| Vendredi | 4 biscottes aux céréales, beurre à 41% de matière grasse, compote de pommes, thé – café | Coleslaw, riz cantonais, nems, thé vert, salade de fruits (banane, orange, framboises surgelées et litchis) | Croissant, infusion | Soupe à la tomate, pain grille et fromage frais, salade de fruits, infusion |