MémeMijote

Le plaisir de bien manger, à la maison

07 56 44 65 91

Des repas savoureux, faits maison !

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Tél. : _____

Allergène(s) : _____

Du 16 au 22 novembre

Jour	Entrée (au choix)	Plat principal (au choix)	Laitage (au choix)	Dessert (au choix)
☐ **Lundi 16** novembre	☐ Carottes râpées bio au citron ☐ Velouté de lentilles corail au cumin	☐ Carbonnade flamande & frites au four ☐ Filet de colin sauce oseille & riz basmati ☐ Chili sin carne aux haricots rouges & riz	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tartelette au citron meringuée ☐ Compote pomme-fraise
☐ **Mardi 17** novembre	☐ Œuf dur & mayonnaise maison ☐ Potage bonne femme (poireaux/pommes de terre/carottes)	☐ Steak haché façon bouchère & petits pois ☐ Pavé de saumon au four & poêlée de carottes ☐ Galettes de quinoa aux légumes & petits pois	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Crème dessert à la pistache ☐ Moelleux aux pommes fraîches
☐ **Mercredi 18** novembre	☐ Salade de pâtes à la ciboulette ☐ Crème de maïs doux fondant	☐ Sauté de dinde au paprika & semoule ☐ Merlan pané maison & poêlée printanière ☐ Tajine végétarien aux pruneaux & amandes	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Gâteau de semoule au caramel ☐ Salade d'oranges à la fleur d'oranger
☐ **Jeudi 19** novembre **MENU TERROIR**	☐ Terrine de canard aux pistaches ☐ Garbure béarnaise aux légumes	☐ Cassoulet de Castelnaudary au confit ☐ Sandre au beurre blanc & fondue d'échalotes ☐ Cassoulet végétarien aux haricots tarbais	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Croustade aux pommes tiède ☐ Gâteau basque aux cerises noires
☐ **Vendredi 20** novembre	☐ Salade de chou blanc & raisins secs ☐ Velouté de potiron aux éclats de châtaignes	☐ Rôti de porc aux pruneaux & polenta ☐ Filet de lieu noir sauce moutarde & riz ☐ Polenta crémeuse au potiron & noisettes	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tartelette aux prunes ☐ Crème dessert chocolat noir
☐ **Samedi 21** novembre	☐ Salade de museau à la vinaigrette ☐ Mouliné de carottes au gingembre doux	☐ Paupiette de veau sauce tomate & coquillettes ☐ Pavé de sébaste au four & ratatouille ☐ Coquillettes à la sauce tomate, basilic & emmental	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Cake maison aux fruits confits ☐ Compote pomme-abricot
☐ **Dimanche 22** novembre	☐ Mousse de foie de volaille & petite salade ☐ Velouté d'artichauts fondant	☐ Veau marengo & tagliatelles fraîches ☐ Dos de cabillaud sauce crustacés & purée ☐ Cannellonis aux épinards & ricotta	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Saint-Honoré individuel ☐ Salade de fruits de saison

Bon appétit !

Une alimentation de qualité pour votre bien-être !