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 23 au 29 novembre

Jour	Entrée (au choix)	Plat principal (au choix)	Laitage (au choix)	Dessert (au choix)
☐ **Lundi 23** novembre	☐ Salade de riz aux petits légumes ☐ Velouté de batavia au fromage frais	☐ Sauté de bœuf aux oignons & purée de pommes de terre ☐ Filet de colin sauce aneth & poireaux ☐ Curry doux de légumes oubliés & riz	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tarte normande aux poires ☐ Mousse à la vanille bourbon
☐ **Mardi 24** novembre	☐ Céleri rémoulade maison ☐ Potage minestrone doux aux légumes	☐ Rôti de dinde au thym & purée de carottes ☐ Saumon poêlé sauce hollandaise & riz ☐ Galettes de lentilles corail & purée de carottes	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Compote pomme-banane ☐ Brownie fondant au chocolat
☐ **Mercredi 25** novembre	☐ Salade de haricots verts à l'échalote ☐ Velouté d'épinards au lait d'amande	☐ Sauté de porc à la provençale & riz ☐ Filet de merlu au four & courgettes ☐ Gratin de gnocchis à la tomate & mozzarella	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Flan aux œufs maison ☐ Compote de poires au miel
☐ **Jeudi 26** novembre MENU TERROIR	☐ Salade lyonnaise (lardons & croûtons) ☐ Soupe maraîchère aux poireaux et navets	☐ Cuisse de canard confite & poêlée sarladaise ☐ Truite de rivière au beurre blanc & poireaux ☐ Gratin de macaronis au potiron & emmental	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tarte aux myrtilles sauvages ☐ Baba au sirop d'agrumes (sans alcool)
☐ **Vendredi 27** novembre	☐ Salade de lentilles au cumin ☐ Velouté de potiron aux croûtons	☐ Paleron de bœuf braisé au vin rouge & carottes ☐ Cabillaud en croûte d'agrumes & épinards ☐ Risotto aux champignons & châtaignes	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tartelette poire-chocolat ☐ Crème dessert pralinée
☐ **Samedi 28** novembre	☐ Carottes râpées aux raisins secs ☐ Velouté de navets doux au miel	☐ Navarin d'agneau printanier & pommes vapeur ☐ Dos de lieu jaune sauce citronnelle & riz ☐ Couscous végétarien aux pois chiches	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Clafoutis fondant aux poires ☐ Panna cotta au caramel
☐ **Dimanche 29** novembre	☐ Mousse de canard & toast brioché ☐ Velouté de courgettes au chèvre	☐ Rôti de bœuf au jus & poêlée forestière ☐ Paupiette de cabillaud à la crème & riz pilaf ☐ Crumble salé aux légumes d'antan & chèvre	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tarte Tatin maison & crème ☐ Salade d'oranges à la cannelle

Bon appétit !

Une alimentation de qualité pour votre bien-être !