



Optimenus



	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
LUN.	<p>Déjeuner : Chili con carne</p> <p>Dîner : gratin de courgettes au curry et poisson</p>	<p>Déjeuner : poulet basquaise</p> <p>Dîner : tarte aux légumes</p>	<p>Déjeuner : pad thai</p> <p>Dîner : dahl lentilles corail patate douce</p>	<p>Déjeuner : lentilles jambon</p> <p>Dîner : poivrons farci au riz</p>
MAR.	<p>Déjeuner : Chili con carne</p> <p>Dîner : tian de légumes semoule</p>	<p>Déjeuner : poulet basquaise</p> <p>Dîner : lasagne végétarienne</p>	<p>Déjeuner : pad thai</p> <p>Dîner : one pan de poulet aux légumes</p>	<p>Déjeuner : curry de dinde au lait de coco</p> <p>Dîner : poivrons farci au riz</p>
MER.	<p>Déjeuner : burger légumes grillés</p> <p>Dîner : tian de légumes semoule</p>	<p>Déjeuner : frites nuggets</p> <p>Dîner : salade de crudités oeuf</p>	<p>Déjeuner : pâtes jambon haricot vert</p> <p>Dîner : poulet masala quinoa</p>	<p>Déjeuner : curry de dinde au lait de coco</p> <p>Dîner : fajitas au poulet salade</p>
JEU.	<p>Déjeuner : riz cantonais</p> <p>Dîner : gratin de courgettes au curry et poisson</p>	<p>Déjeuner : lasagne végétarienne</p> <p>Dîner : salade et bricks chèvre miel</p>	<p>Déjeuner : poulet masala quinoa</p> <p>Dîner : dahl lentilles corail patate douce</p>	<p>Déjeuner : fajitas au poulet salade</p> <p>Dîner : petit pois omelette</p>
VEN.	<p>Déjeuner : riz cantonais</p> <p>Dîner : plateau TV</p>	<p>Déjeuner : tarte aux légumes</p> <p>Dîner : plateau TV</p>	<p>Déjeuner : cake salé</p> <p>Dîner : plateau TV</p>	<p>Déjeuner : tian au blé et légumes</p> <p>Dîner : plateau TV</p>