

Septembre zen

- Les Menus du Soir 100 % Healthy -



Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	tarte aux tomates	courgettes farcies	croque monsieur végété	chili sin carne	apéritif dinatoire	pizza végété	pad thaï
Semaine 2	cake aux légumes	omelette petit pois	poisson en papillote au citron	salade et crudités	fajitas	ratatouille	risotto de champignons
Semaine 3	poulet curry	tarte aux courgettes	riz cantonais	salade et crudités	salade de chèvre chaud	lasagnes végété	dahl de lentilles corail et patate douce
Semaine 4	one pan de poulet au miel	ravioli aux épinards	tomates farcies	oeuf cocotte	bruschetta à la mozzarella	escalope de dinde à la crème	salade de chèvre chaud



Budget Cooking

