

## Le menu cyclique fruits et légumes Tout Prêt Inc.

Le menu est préparé pour que tous les repas soient servis avec un verre de lait ou un substitue à chaque jour

SEMAINE 1					
<b>Collation du matin</b>	Cube de cantaloup	Galette de citron	Suprême d'orange	Quartier de pomme	Yogourt glacée aux Ananas
<b>Diner</b>	Pain de lentilles Salade de carottes  Cube de melon d'eau	Jambon à l'ananas avec panais, Salade de choux  Suprême d'orange	Salade de pâtes au poulet grillé, poivron, courgette, aubergine et asperge  Cube de melon d'eau	Tilapia aux tomates et aux courgettes servis sur riz brun  Salade de fruits	Bœuf aux champignons servis sur pâtes aux œufs Salade de carottes  Cube de melon d'eau
<b>Collation de l'après-midi</b>	Salade de fruits	Crudité et trempette (Céleri, carotte, chou-fleur et brocoli)	Cube de cantaloup	Crudité et salsa douce (Céleri, carotte, chou-fleur et brocoli)	Quartier de pomme
SEMAINE 2					
<b>Collation du matin</b>	Granola	Raisin en demi	Yogourt glacée aux mangues	Cube de melon miel	Cube d'ananas
<b>Diner</b>	Soupe à l'orge et au Tilapia avec carotte, poireau et pois mange-tout  Cube d'ananas	Spaghetti au bœuf, carotte, céleri et champignon Salade de chou  Compote de pomme	Chili végétarien poivron, carotte, céleri, tomate servis avec des croustilles de maïs  Cube de melon miel	Salade de couscous au poulet, poivron, pomme et raisin  Salade de fruits	Taboulé de quinoa au jambon, tomate, raisin et céleri  Gâteau aux carottes
<b>Collation de l'après-midi</b>	Crudité et trempette (Céleri, carotte, chou-fleur et brocoli)	Cube d'ananas	Salade de fruits	Raisin en demi	Crudité et salsa douce (Céleri, carotte, chou-fleur et brocoli)
SEMAINE 3					
<b>Collation du matin</b>	Cube de melon miel	Galette de citron	Raisin en demi	Yogourt glacée aux pêches	Melon miel en cube
<b>Diner</b>	Poulet à l'espagnole, pomme de terre, navet et pois mange-tout  Suprême d'orange	Salade grecque et thon servi avec des craquelins de blé  Cube de melon miel	Sandwich au jambon avec courge butternut  Salade de fruits	Pain de Bœuf Salade de choux  Suprême d'orange	Tofu et nouille de riz, Brocoli, chou chinois, poivron, courgette, carotte  Cube de melon d'eau
<b>Collation de l'après-midi</b>	Raisin en demi	Crudité et trempette (Céleri, carotte, chou-fleur et brocoli)	Cube de melon d'eau	Crudité et salsa douce (Céleri, carotte, chou-fleur et brocoli)	Salade de fruits
SEMAINE 4					
<b>Collation du matin</b>	Quartier de pomme	Yogourt glacée aux Ananas	Raisin en demi	Suprême d'orange	Muffin à l'orange
<b>Diner</b>	Salade d'orge au jambon, poivron, tomate, céleri  Raisin en demi	Salade César au poulet et croutons de blé entier  Cube de cantaloup	Boullgour pilaf au bœuf, carotte et courgette  Salade de fruits	Quiche au poireau et au poivron  Cube d'ananas	Galette de thon à l'asiatique Patate douce Salade de choux  Suprême d'orange
<b>Collation de l'après-midi</b>	Crudité et trempette (Céleri, carotte, chou-fleur et brocoli)	Quartier de pomme	Crudité et salsa douce (Céleri, carotte, chou-fleur et brocoli)	Salade de fruits	Salade de fruits
SEMAINE 5					
<b>Collation du matin</b>	Yogourt glacée aux mangues	Granola	Cube de cantaloup	Muffin à l'orange	Cube de cantaloup
<b>Diner</b>	Millet à la cubaine lanière de bœuf, carotte, poivron Salade de choux  Gâteau aux carottes	Salade de pois chiche, couscous, poivron, céleri et pomme  Quartier de pomme	Saumon sur linguines au poireau, betterave et épinard  Salade de fruits	Boullgour au jambon, tomate, poivron et chou de Bruxelles  Cube d'ananas	Quinoa au poulet, poivron, aubergine et tomate  Cube de melon miel
<b>Collation de l'après-midi</b>	Quartier de pomme	Salade de fruits	Crudité et trempette (Céleri, carotte, chou-fleur et brocoli)	Cube de melon miel	Crudité et salsa douce (Céleri, carotte, chou-fleur et brocoli)

**Contactez-nous pour avoir les recettes sur mesure du menu cyclique FRUITS et LÉGUMES Tout Prêt Inc.**