



SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
REPAS 1	Poisson cacciatore Couscous Macédoine	Frittata façon pizza	Divan de poulet Carottes	Tacos & salade	Saucisses Trinidad Brocolis Patates en purées
REPAS 2	Pizza	Poulet grec Riz Pilaf Haricots	Doigts de poulet Patates Salade	Poke bowl au porc	Cheezburger Salade du chef
PÂTES	Macaroni au fromage	Spaghetti	Penne sauce rosée	Lasagne	Fettucini poulet Alfredo
Bouffe clip	Croissant jambon fromage	Wrap viandes froides	Sous-marin boulettes	Wrap poulet césar	Panini jambon fromage