



FICHE TECHNIQUE

Menus saisonniers

Acheter des produits de saison, au moment où ils sont abondants (et généralement meilleurs) fait bien sur partie des stratégies à adopter pour bien gérer son budget alimentation.

PRINTEMPS

	Sem	entrée	Chap.	plat	Chap.	dessert	Chap.
lundi	1	Gâteau de foies de volailles	12	pommes de terre au four à l'huile d'olive	15	yaourts aux fruits	
mardi	1	pâté en croute	12	œufs brouillés à la tomate		glaces	
mercredi	1	potage cresson	11	navarin d'agneau	14	quatre-quarts au citron	18
jeudi	1	soufflé au fromage	16	broccolis et crevettes		fromage blanc et fruits jaunes	
vendredi	1	soupe chinoise	11	riz cantonais, crevettes, dés de jambon	15	salade de fruits	19
samedi	1	tartines fromage et tomate	10	carpaccio de bœuf, paillason pommes de terre		œufs à la neige	21
dimanche	1	salade verte	10	rôti de porc aux pruneaux		gâteau au chocolat	18
lundi	2	velouté de carottes	11	pizza maison	17	mousse au citron	21
mardi	2	gougère au fromage	16	gratin de moules	13	sorbet	
mercredi	2	tomates	10	blanquette de veau - champignons	14	gâteau au yaourt	18
jeudi	2	radis		röstis	15	soufflé au grand marnier	20
vendredi	2	potage aux fanes de radis	11	saumon au four, épinards à la crème		fruits	
samedi	2	salade frisée aux lardons	17	flammenkueche	17	marquise au chocolat	21
dimanche	2	salade composée	10	colombo de poulet au riz	14	tarte aux fraises	18
lundi	3	salade vietnamienne au poulet	10	gratin de légumes	13	fruits	
mardi	3	concombre persillé	10	tartines jambon et fromage grillées	17	petits suisses	
mercredi	3	terrinerie de légumes	12	soufflé au fromage	16	crêpes sucrées	20
jeudi	3	salade orange et fenouil	10	boudin blanc aux pommes		yaourt et coulis de fruits	19
vendredi	3	salade grecque	10	thon et riz aux haricots rouges	15	fraises à la crème	
samedi	3	salade thon haricots verts	10	steak sauce au poivre et quinoa		salade d'oranges	19
dimanche	3	carottes à la marocaine		tajine d'agneau aux pruneaux	12	crème au caramel	21
lundi	4	salade de tomates	10	tourte viande pommes de terre	17	compote de fruits	19
mardi	4	avocats		chili con carne	14	fruits	
mercredi	4	potage vert	11	tarte oignons tomate olives	17	fromage blanc et fruits rouges	
jeudi	4	gaspacho	11	lasagnes	13	fruits	
vendredi	4	salade de maïs	10	poisson pané		pain perdu	17
samedi	4	fenouil		blancs de poulet à la crème et curry - riz		fruits	
dimanche	4	salade niçoise	10	fondue chinoise	11	tiramisu	21

ÉTÉ

	Sem	entrée	Chap.	plat	Chap.	dessert	Chap.
lundi	1	assiette Nordique	10	œufs meurette crème fraîche et herbes		salade de fraises	19
mardi	1	melon		feuilletés fromage/ légumes	17	glace	
mercredi	1	soupe de concombre froide	11	crumble de courgettes et chèvre	13	tarte aux abricots	18
jeudi	1	salade grecque	10	riz et lamelles de poulet mariné	22	fruits	
vendredi	1	salade de bœuf à la Thaï	11	poisson pané haricots verts		fromage blanc	
samedi	1	charcuterie		pissaladière	17	mousse au chocolat	21
dimanche	1	tzatziki	10	rôti de porc aux abricots	8	charlotte aux fraises	21
lundi	2	salade verte	10	colombo de poulet	14	gâteau au yaourt	20
mardi	2	pain de poisson aux œufs	12	pommes de terre au four	15	gratin de fruits	19
mercredi	2	tomates mozzarella	10	poêlée de légumes lanières de bœuf		petits suisses	
jeudi	2	salade fenouil poires	10	terrines de courgettes	12	plateau de fromages secs	
vendredi	2	courgettes râpées marinées		thon frais aux poivrons		soufflé aux fruits	19
samedi	2	salade pommes de terre	10	Minestrone	11	sorbet	
dimanche	2	asperges		gigot d'agneaux et tian provençal	13	bavarois aux framboises	21
lundi	3	gaspacho	11	parmentier d'agneau	13	crumble aux pêches	13
mardi	3	filets de harengs		samosas (feuilletés viande légumes)	17	pastèque	
mercredi	3	salade de champignons crus	10	steack hachés / pommes de terre sautées		panna cotta	21
jeudi	3	salade verte	10	spaghettis carbonara	15	salade d'oranges	19
vendredi	3	pamplemousse		daurade en croûte de sel	8	pain perdu à la cannelle	17
samedi	3	soupe Tom Khaa Kai	11	crêpes salées	16	crêpes sucrées	20
dimanche	3	terrines de saumon en gelée	12	brochettes et légumes grillés		clafoutis aux cerises	20
lundi	4	rillettes	12	cake légumes et olives	16	salade de fruits	19
mardi	4	melon, lardons, jambon cru	10	quenelles à la poêle et légumes	16	melon	
mercredi	4	concombre		rouelle de porc au soja et riz		far aux pruneaux	20
jeudi	4	avocats, pamplemousse, crevettes	10	pommes de terre farcies au porc	15	sorbet	
vendredi	4	Bortsch	11	brochettes de poisson		terrines de fruits en gelée	19
samedi	4	velouté de courgette fromage frais	11	côtelettes d'agneau et crumble de tomates	13	mouhalabieh	20
dimanche	4	œufs mimosa	11	tajine de poulet	14	glace	

AUTOMNE

	Sem	entrée	Chap.	plat	Chap.	dessert	Chap.
lundi	1	concombre		steack haché et quinoa		fruits	
mardi	1	salade de quinoa œufs de caille	10	croque-monsieur	17	yaourts	
mercredi	1	salade d'endives et pommes	10	Curry	14	flan au tapioca	20
jeudi	1	salade de lentilles tièdes	10	œufs coque et mouillettes		salade de fruits	19
vendredi	1	salade d'épinards	10	maquereau au four et pommes de terre à l'eau		petits suisse	
samedi	1	potage vert	11	riz sauté à l'œuf/ riz cantonnais	15	crème au chocolat	21
dimanche	1	salade Khao yam	10	blanquette de veau, pommes vapeur	14	gâteau à l'ananas	18
lundi	2	mousse de foie de volailles	12	épis de maïs au beurre salé		pommes au four	19
mardi	2	carottes à la marocaine	10	pâtes et jambon mouliné		fromage blanc au sirop	
mercredi	2	terrines de légumes	12	salade de thon, maïs, œufs durs	10	mousse au citron	21
jeudi	2	chou rouge râpé		boudin aux pommes	12	gâteau de semoule	18
vendredi	2	velouté de tomates	11	gratin dauphinois	13	salade de fruits	19
samedi	2	soupe thai	11	omelette lardon pommes de terre		glace	
dimanche	2	salade carottes et raisins	10	potée auvergnate	14	tarte normande aux pommes	18
lundi	3	paté	12	gratin de poireau	13	fruits	
mardi	3	bouillon à la viande	11	aligot	15	sorbet	
mercredi	3	salade verte	10	tatin de saumon, épinards, mozzarella, pignons	17	mousse au chocolat	21
jeudi	3	soupe de potiron	11	semoule aux raisins et cannelle		yaourts	
vendredi	3	crêpes fromage, champignon	16	filet de sole et haricots verts vapeur	9	poires Bourdaloue	20
samedi	3	salade niçoise	10	paupiettes de veau et champignons	8	pouding aux vermicelles	20
dimanche	3	coleslaw	10	bœuf bourguignon	14	glace aux marrons	
lundi	4	salade de haricots rouges-œufs dur	10	pizza	17	petits suisse	
mardi	4	céleri rémoulade	10	boulettes de viande et gratin de légumes	13	compote de pommes	19
mercredi	4	rillettes de saumon	12	quenelles sauce Nantua	16	gratin de poires	19
jeudi	4	velouté de champignons	11	chili con carne	14	fruits au sirop	
vendredi	4	potage japonais	11	poisson en papillote	9	fruits	
samedi	4	haricots verts	10	gratin endives et jambon	13	tiramisu	21
dimanche	4	radis		hachis parmentier de canard	13	île flottante	21

HIVER

	Sem	entrée	Chap.	plat	Chap.	dessert	Chap.
lundi	1	potage	11	omelette aux pommes de terre		fromage/fruit	
mardi	1	salade piémontaise	10	ragoût de mouton, riz	14	tarte aux pommes	18
mercredi	1	salade verte	10	quiche aux lardons	17	poire aux épices	19
jeudi	1	soupe de légumes variés	11	pain de viande (meat loaf)	12	fromage blanc confiture	
vendredi	1	betteraves rouges		gratin de poisson	13	pommes au four	19
samedi	1	salade verte	10	raclette (fromage, jambon cru, pommes de terre)		fruits	
dimanche	1	salade endives/pommes/noix	10	bœuf carotte	14	crème caramel	21
lundi	2	salade parisienne	10	gougères	16	yaourts aux fruits	
mardi	2	tomates en salade	10	quiche artichauts, tomates, chèvre, olives noires	17	flan	
mercredi	2	sardines		broccoli et lardons			20
jeudi	2	concombre		pizza	17	salade de fruits	19
vendredi	2	artichaut béchamel	16	omelette aux légumes		gâteau de riz	
samedi	2	salade verte	10	crêpes salées	16	crêpes sucrées	20
dimanche	2	poireaux vinaigrette		pot au feu	14	galette à la frangipane (des rois)	18
lundi	3	potage aux vermicelles	11	viande froide et pâtés	12	petits suisses	
mardi	3	salade de lentilles	10	tarte aux poireaux	17	fruits	
mercredi	3	velouté d'endives	11	gratin de chou-fleur	13	mousse au chocolat	21
jeudi	3	soupe chinoise	11	croque-monsieur	17	compote de pommes	19
vendredi	3	salade de maïs	10	poisson pané et haricots verts		ananas au sirop	
samedi	3	salade montagnarde	10	œufs à la coque		fromages	
dimanche	3	velouté de courge	10	rôti de bœuf et pommes de terres sautées		gâteau marbré	18
lundi	4	bouillon de légumes	11	hachis parmentier	13	bananes à la poêle	
mardi	4	carottes râpées		soufflé au fromage	16	fromage blanc sirop d'érable	
mercredi	4	velouté de carottes	11	tartiflette	13	sorbet	
jeudi	4	soupe vietnamienne	11	riz cantonais	15	fruits	
vendredi	4	filets de hareng salade verte		papillote de poisson et pommes de terre à l'eau	9	fromage	
samedi	4	salade de chou-fleur	10	pain de poisson	12	clafoutis	18
dimanche	4	salade verte	10	pot-au-feu	14	gâteau aux noix	18