



MANGEONS BIEN

« le printemps »

C'est le moment de préparer son jardin potager pour profiter pleinement des légumes cet été!!!

Vous pouvez déjà semer ou planter des herbes et plantes aromatiques, elles poussent vite et bien ; et vous permettent de rehausser le goût de vos plats durant tout l'été...

Même si vous n'avez pas de jardin , il vous suffit d'une simple jardinière ou d'un gros pot , cela fera l'affaire.

Je compte sur vous pour manger un peu de tous les légumes printaniers.....

Si vous avez envie de manger un repas à thème, n'hésitez pas à venir me le suggérer et on verra ce que l'on peut réaliser!!!

.....

Bulletin N°6

le 02 Avril 2021



Journal conçu et mis en page par :

• Carole LACOSTE



Les menus à 20 jours (1)

<u>Lundi 5 Avril 2021</u> 	<u>Mardi 6 Avril 2021</u> Salade printanière Gigot d'agneau rôti Flageolets persillés Mousse au chocolat	<u>Jeudi 8 Avril 2021</u> Betteraves Spaghettis à la bolo-gnaise Fromage Fruits de saison	<u>Vend. 9 Avril 2021</u> Œufs mimosa Poisson frais Riz créole Fromage Compotes
<u>Lundi 26 Avril 2021</u> Salade de maïs Rôti de dinde Haricots beurre Yaourts fermiers Biscuits	<u>Mardi 27 Avril 2021</u> Carottes râpées Steak haché Frites Fromage Flan au chocolat	<u>Jeudi 29 Avril 2021</u> Macédoine Poulet basquaise Fromage Fruits de saison	<u>Vend. 30 Avril 2021</u> Radis / beurre Poisson en papillotes Quinoa au fromage Fromage blanc et son Gâteau
<u>Lundi 3 Mai 2021</u> Asperges vinaigrette Saucisses Lentilles BIO Fromage Fruits de saison	<u>Mardi 4 Mai 2021</u> Tomates /basilic Steak de veau Petits pois/lardons Panna cotta	<u>Jeudi 6 Mai 2021</u> Salade de pois chiche Manchons de canard Haricots verts Fruits de saison	<u>Vend. 7 Mai 2021</u> Concombres Filets de colin Meunière Rizotto aux légumes Petits suisses sucrés
<u>Lundi 10 mai 2021</u> Salade verte Lasagnes au bœuf Bavaois à la fram-boise	<u>Mardi 11 Mai 2021</u> Céleri rémoulade Escalopes de poulet Poêlées de légumes Fromage Brownies	<u>Jeudi 13 Mai 2021</u> <u>Ascension</u>	<u>Vend. 14 mai 2021</u> <u>Pont de</u> <u>L' Ascension</u>
<u>Lundi 17 Mai 2021</u> Salade de lentilles Croque monsieur Fruits de saison	<u>Mardi 18 Mai 2021</u> Taboulé Côtes de porc Brocolis poêlés Yaourts aux fruits	<u>Jeudi 20 Mai 2021</u> Carottes râpées Côtelettes d'agneau Coquillettes au jus Compotes	<u>Vend. 21 Mai 2021</u> Salade folle Brandade de morue Tropézienne

