

Farah ANIMAN - Barbara RENAUD

Stagiaire Diététicienne – Diététicienne, Nutritionniste.

22 bd Général Leclerc

92000 NANTERRE

Tél : 06 49 76 57 78

# UNE SEMAINE DE MENU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Déjeuner</b>	Taboulé maison *** Filet de cabillaud à la bordelaise Haricot vert vapeur *** Edam et pain *** Mandarines	Salade d'endive vinaigrette *** Petit Salé au lentilles et carottes *** Fromage blanc *** Raisin	Salade de quinoa au thon *** Cordon bleu de volaille Purée de légumes *** Mimolette et pain *** Salade de fruits frais	Radis et beurre *** Agneau en Sauce Semoule au jus *** Danette *** Pomme au four	Salade de pâtes au pistou *** Pavé de saumon grillé Epinards à la crème *** Camembert et pain *** Ananas	Houmous *** Tajine de poulet aux olives et citron Cœur de fenouil braisé *** Comté et pain *** Clémentines	Choux fleur en salade *** Moules marinières Frites *** Yaourt nature *** Compote de fraise
<b>Dîner</b>	Salade verte vinaigrette *** Braisé de bœuf aux carottes Pennes au beurre *** Yaourt nature brassé *** Litchis frais	Bruschetta au chèvre chaud *** Omelette sautée Ratatouille et riz *** Pomme Granny	Betterave râpée Vinaigrette *** Cuisse de dinde rôtie au Thym Pommes de terre au four et brocoli *** Yaourt aux Fruits *** Cocktail de fruits au sirop	Potage Crécy *** Quiche aux lardons Salade verte *** Emmental et pain *** Compote de châtaigne	Chou rouge émincé vinaigrette *** Escalope de veau Riz sauce champignon *** Petits suisses *** Banane	Poireaux vinaigrette *** Steak haché grillé *** Boulgour Turc *** Faisselle *** Kiwi	Feuilleté au fromage *** Sauté de porc à la tomate Courgettes vapeur *** Carré frais et pain *** Poire

Ces menus n'ont pas vocation d'être suivi scrupuleusement mais plutôt de vous proposer des idées.

Pour les quantités respectives d'aliments, veuillez vous référer à votre répartition journalière que nous avons établi durant vos consultations.

Ces menus généraux s'adressent aux personnes en bonne santé, sans pathologie particulière.

Pour les personnes ayant une spécificité alimentaire, veuillez vous référer à vos conseils apportés lors de vos consultations et aux aliments qui vous sont conseillés pour adapter ces menus (diabétiques, insuffisants rénaux, ayant une lithiase rénale, ayant une maladie cardio-vasculaire, ayant une alimentation adaptée à ses possibilités masticatoire, de déglutition, oesophagienne, stomacale, intestinale et digestive, intolérant au gluten, ayant des bilans sanguins révélant des anomalies, allergique à un aliment, à un nutriment ou à une molécule, et toutes personnes ayant une alimentation adaptée à sa pathologie).