

Suggestions pour les Jours 14 à 21

Jour	Déjeuners	Dîners:
14	200 ml de potage (bouillon, crémeux, clair) 1 côtelette d'agneau mixée 2 cuillères à café de risotto 1 tomate pelée grillée Dessert au choix parmi ceux proposés	200 ml de potage (clair, crémeux, bouillon) 100 g de spaghettis bolognaise 1 cuillère à café de Parmesan 1 tomate pelée grillée Dessert au choix parmi ceux proposés
15	200 ml de crème de tomate 50 g de filet de poisson frit 2 cuillères à café de purée de pommes de terre 2 cuillères à café de brocolis bouillis mixés Dessert au choix parmi ceux proposés	200 ml de potage clair 50 g de poisson grillé 1 pomme de terre bouillie Petite salade de laitue avec sauce Dessert au choix parmi ceux proposés
16	200 ml de potage clair 50 g (4 morceaux) de saucisse 1 pomme de terre bouillie 2 cuillères à café de salade mixte Dessert au choix parmi ceux proposés	200 ml de crème d'épinards 50 g de veau émincé, sauce crème de brocolis 2 cuillères à café de purée de pommes de terre 2 cuillères à café de crème de fraises Dessert au choix parmi ceux proposés
17	200 ml de bouillon 2 cuillères à café de ragoût de veau mixé 3 cuillères à café de purée de pommes de terre Salade de laitue avec sauce Dessert au choix parmi ceux proposés	200 ml de potage clair 3 petites tranches de fromage maigre 1 tranche de pain complet Petite salade mixte (tomates, concombre) Dessert au choix parmi ceux proposés
18	200 ml de crème d'épinards 1 côtelette de veau mixée 1 pomme de terre bouillie 2 cuillères à café de salade de betteraves cuites Dessert au choix parmi ceux proposés	200 ml de potage clair 2 tranches de saumon fumé 1 p. de terre en robe des champs épluchée Petite salade de laitue avec sauce Dessert au choix parmi ceux proposés
19	200 ml de potage clair 2 cuillères à café de poulet mixé 2 cuillères à café de riz tendre, bouilli Petite salade mixte Dessert au choix parmi ceux proposés	200 ml de crème d'asperges 50 g de gratin de pâtes au jambon 2 cuillères à café de salade de tomates Dessert au choix parmi ceux proposés Dessert au choix parmi ceux proposés
20	200 ml de crème de concombre 2 cuillères à café de dés de veau en sauce 2 cuillères à café de purée de p. de terre 2 cuillères à café de purée de carottes Dessert au choix parmi ceux proposés	200 ml de potage clair 2 cuillères à café de salade de thon avec dés de légumes marinés 1 tranche de pain complet 1 crème anglaise (1 œuf) aromatisée à la framboise
21	200 ml de soupe claire 50 g sole pochée 1 pomme de terre bouillie 2 cuillères à café de tomates cuites Dessert au choix parmi ceux proposés	200 ml de crème de veau 1 tarte aux fruits tendre 200 ml de café ou thé 200 ml de lait écrémé ou demi-écrémé 150 ml de yaourt nature