

Menu de la semaine #sansgluten

	Déjeuner	Dîner	Idée goûter	Idée dessert
<i>Lundi</i>	Pamplemousse Reste Poulet Rôti Purée	Vélouté de Butternut Steack Haché		
<i>Mardi</i>	Taboulé Carottes fondantes Steack Hachés	Poulet aux arachides Riz		
<i>Mercredi</i>	Crêpe salée Poulet arachide Haricots verts	Restes	Madeleines au chocolat	
<i>Jeudi</i>	Salade verte Poisson pané Quinoa	Velouté Lentilles Corail et Papates douces Jambon		
<i>Vendredi</i>	Velouté Lasagnes Bolognaises	Crêpes de sarrasin comme à la crêperie		
<i>Samedi</i>	Restes ou Improvisation	Tartiflette	Semoule de riz	Mousse au chocolat
<i>Dimanche</i>	Filet mignon et ses légumes d'automne	Repas libre du dimanche soir 🍷	Sablés	Gâteau au chocolat