

SEMAINE 4

DIMANCHE : Pennes primavera

Dîner : Escalopes de veau moutarde et miel

Souper : Frittata au brocoli

LUNDI : Poulet au citron et origan

Dîner : Porc aigre-doux

Souper : Chop suey au boeuf

MARDI : Fusilli aux tomates gratinées

Dîner : Veau aux fines herbes

Souper : Burger de poisson

MERCREDI : Bœuf aux carottes

Dîner : Pâté au poulet

Souper : Crêpes jambon & brocoli

JEUDI : Aiglefin aux pesto crémeux

Dîner : Lasagne sauce à la viande

Souper : Steak aux poivrons

VENDREDI : Omelette québécoise

Dîner : Pain de viande forestier

Souper : Sandwich au poulet

SAMEDI : Coq au vin

Dîner : Pâté au saumon

Souper : Bœuf balsamique

