

# DES IDÉES POUR LE DÎNER DÉCEMBRE - SIN GLUTEN

LUNDI	5	MARDI	6	MERCREDI	7	JEUDI	8	VENDREDI	9
						Saumon à la plancha et blettes sautées		Jardinière de légumes avec pommes de terre et petits pois	
LUNDI	12	MARDI	13	MERCREDI	14	JEUDI	15	VENDREDI	16
Toast complets avec maquereau et poivrons grillés		Pois chiches sautés		Champignons farcis aux œufs à la plancha et pâtes complètes		Fajitas au porc et légumes, salade		Paella aux légumes	
LUNDI	19	MARDI	20	MERCREDI	21	JEUDI	22	VENDREDI	23
Papillote de dorade, légumes et patates douces		Salade de pois chiches et betteraves		Pâtes farcies avec œufs et fromage, salade		Omelette au thon avec salade verte, maïs et fruits		Salade de pâtes aux lentilles avec carottes, radis, laitue et poivrons grillés	
LUNDI	26	MARDI	27	MERCREDI	28	JEUDI	29	VENDREDI	30
Mijoté de calamar aux légumes et patates douces		Pâté de haricots avec petits pains complets et crudités de carottes		Velouté de chou-fleur et amandes avec œuf dur		Filet de veau à la plancha avec du chou, pommes de terre et ail		Riz complet aux légumes et petits pois	
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	