

# DES IDÉE POUR LE DÎNER OCTOBRE - GENERAL

| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI  |
|---|---|---|---|---|
|   | 1   | 2   | 3   | 4   |
|   | Ragoût de haricots express                              | Œufs brouillés aux champignons et au brocoli  | Poulet sauté au chou-fleur et à la courge                   | Salade de lentilles                                       |
| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI  |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| Échine de porc sautée avec champignons et épinards      | Salade de pois chiches au fromage frais et des épinards | Salade et oeufs farcis  | Salade de tomates et maïs avec du blanc de dinde à la poêle | Pâtes complètes sauce bolognaise au soja                  |
| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI  |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| Falafel sauce yaourt et salade                          | Chou et pommes de terre avec oeuf dur sauce à l'ail     | Salade de pâtes aux lentilles rouges avec épinards, poivrons grillés et carottes râpées | Wraps au saumon, salade et avocat                           | Salade de fruits et toast oeufs brouillés aux champignons |
| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI  |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| Sauté de veau au curry avec salade d'avocats et amandes | Sauté de pois chiches                                   | Légumes au four avec pommes de terre et oeuf dur  |   |   |
| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI  |
| 28  | 29  | 30  | 31  |   |
|   |   |   |   |   |