

DES IDÉE POUR LE DÎNER OCTOBRE - SIN GLUTEN

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 aux champignons et épinards	Salade de pois chiches au fromage frais et épinards	Salade et oeufs farcis	Salade de tomates et maïs avec du blanc de dinde à la poêle	Pâtes sans gluten sauce bolonaise 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 de maïs au saumon, salade et avocat	Salade de fruits et oeufs brouillés aux champignons et millet
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 au plat		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
28	29	30	31	