

DES IDÉES POUR LE DÎNER SEPTEMBRE - SIN GLUTEN

LUNDI	1	MARDI	2	MERCREDI	3	JEUDI	4	VENDREDI	5
		Salade de pâtes de lentilles corail avec épinards, poires et poivrons grillés		Légumes au four avec pommes de terre et œuf au plat		Mijoté de poulet aux légumes et salade		Petits pois et ratatouille	
LUNDI	8	MARDI	9	MERCREDI	10	JEUDI	11	VENDREDI	12
Salade de lentilles		Chou-fleur		Haricots rouges sautés avec des champignons et courges				Risotto aux poireaux et champignons et œuf au plat	
LUNDI	15	MARDI	16	MERCREDI	17	JEUDI	18	VENDREDI	19
Filet de veau sauté avec des courges, poivrons et pâtes		Tacos d'haricots rouges		Omelette aux légumes et salade		Salade de tomates cerises et brochettes de poulet avec des champignons à la poêle		Velouté de brocolis et pois chiches sautés	
LUNDI	22	MARDI	23	MERCREDI	24	JEUDI	25	VENDREDI	26
Velouté de petits pois et pommes de terre		Légumes grillés et omelette au fromage		Pois chiches sautés aux légumes		Saumon à la poêle et escalivada		Riz complet avec salade verte et œuf dur	
LUNDI	29	MARDI	30	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Champignons farcis et salade champêtre		Salade de pois chiches et mâche, pommes et carottes rapées							