

MENU DE JANVIER

MARRAKECH

Lundi 05 Janvier
Salade de chou à l'américaine
Sandwich poulet et poivrons grillés
Yaourt - Fromage blanc
Jus d'orange pressé

Mardi 06 Janvier
Salade de lentilles
Poisson en tajine (boulettes de sardine)
Jus d'orange pressé
Fromage blanc

Jeudi 08 Janvier
Tartiflette de légumes
Purée de pommes de terre
Blanc de poulet servi avec la sauce champignons
Yaourt - Fromage blanc
Fruit de saison

Vendredi 09 Janvier
Couscous viande et Tfaya et pois chiches
Lben
Fruit de saison
Fromage blanc

Lundi 12 Janvier
Salade : haricots verts, tomate et pommes de terre
Emincé de poulet au citron accompagné de riz
Yaourt - Fromage blanc
Fruit de saison

Mardi 13 Janvier
Salade marocaine
Tagine de bœuf aux légumes
Yaourt - Fromage blanc
Salade de fruits

Jeudi 15 Janvier
Salade tomate au thon
Paella au poulet
Yaourt - Fromage blanc
Fruit de saison

Vendredi 16 Janvier
Tajine de poulet aux pommes de terre et olives.
Yaourt - Fromage blanc
Fruit de saison

Lundi 19 Janvier
Macédoine de légumes
Tajine traditionnel de kefta aux tomates, œufs et olives vertes
Yaourt - Fromage blanc
Fruit de saison

Mardi 20 Janvier
Salade mexicaine au maïs
Wrap au poulet au jambon.
Yaourt - Fromage blanc
Jus de betterave

Jeudi 22 Janvier
Soupe de légumes
Sardines frites servies avec leur garniture
Yaourt - Fruit de saison

Vendredi 23 Janvier
Salade; carottes et courgettes marinées
Seffa aux cheveux d'ange, raisins secs, amandes et poulet
Yaourt - Fromage blanc
Fruit de saison

Lundi 26 Janvier
Salade grecque
Pasta bolognaise
Yaourt - Fromage blanc
Fruit de saison

Mardi 27 Janvier
Légumes sautés au wok
Poulet Crispy - Potatoes aux épices au four
Yaourt - Fromage blanc
Fruit de Saison

Jeudi 29 Janvier
Salade verte
Navarin d'agneau printanier aux petits pois et légumes
Yaourt
Fruit de saison

Vendredi 30 Janvier
Couscous viande et Tfaya et pois chiches
Lben
Fruit de saison
Fromage blanc