

SEPTEMBRE 2026

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Dessert de la semaine	Cake de la semaine
SEMAIN E 1	Bowl riz, courgettes et crevettes marinées	Chakchouka aux aubergines	Pad thaï aux crevettes	Salade melon jambon cru, burrata et mûres	Orzo aux courgettes et pois chiches rôtis	Cheesecake aux fruits des bois	Cake aux myrtilles
SEMAIN E 2	Burger de pastèque, féta, roquette et croûtons	Wraps de poulet, concombre et tzatziki	Spaghetti à la puttanesca	Salade de quinoa, concombre et féta	Quiche aux artichauts et salade verte	Yaourt grec et compotée de mirabelle	Cake marbré vanille et cacao
SEMAIN E 3	Linguines aux moules à la crème	Tomates farcies au bœuf et riz	Tortilla pomme de terre et cheddar, salade verte	Enchiladas au bœuf	Chili sin carne	Crumble aux pêches	Cake à la noisette
SEMAIN E 4	Crevettes à la toscano, penne	Salade de perles fenouil et œuf	Bo bun au poulet	Gratin d'épinard à la florentine et crozets	Dahl de lentilles	Clafoutis aux quetsches	Carrotcake