BNEW21

by MTC TRANSFORMATION

30 SUGGESTIONS DE REPAS

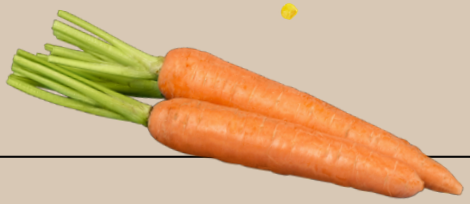


Viandes

1







soupe de carottes +
tranche de poulet grillé effilochée +
maïs cuit +
légumes sautés

2

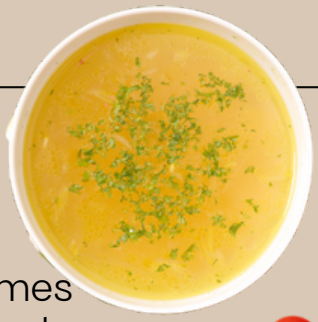





soupe de légumes +
tranche de dinde grillée et effilochée +
pois chiches cuits +
légumes cuits à la vapeur

Viandes

3





Soupe de légumes + pommes de terre cuites + haricots verts et autres légumes cuits + viande de poulet braisée







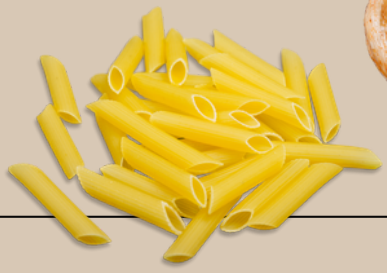
4





Soupe de légumes + chou-fleur sauté avec brocoli + viande de poulet grillée + pâte fusilli





Viandes

5

Crème de légumes + poulet effilé + salade+ carotte + maïs + ananas (salade froide)








6

Soupe de potiron + pommes de terre cuites + haricots verts et autres légumes cuits + viande de poulet braisée







Viandes

7

Soupe de tomates + poitrine de dinde grillée + quinoa + épinards et poivrons sautés







8

Crème de courgettes + viande de poulet effilochée + salade de chou, carottes et betteraves assaisonnée de vinaigre de citron







Viandes

9





Soupe de légumes + filet de porc rôti + patates douces cuites + salade de laitue, tomate et concombre





10





Crème de champignons + boulettes de dinde + patates douces au four + salade d'épinards, fraises et noix







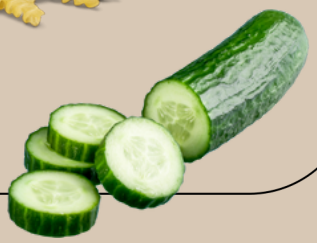


Poissons

11





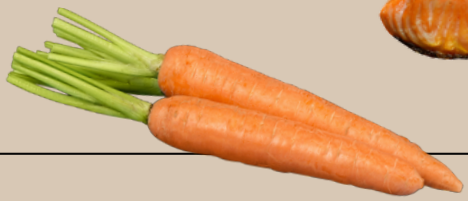



Crème d'épinards + thon cuit + pâtes spirales cuites + salade fraîche de tomates cerises, oignons et concombre

12







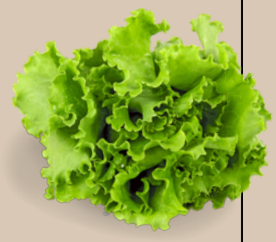
Soupe de cresson + saumon grillé + pois chiches cuits + légumes sautés

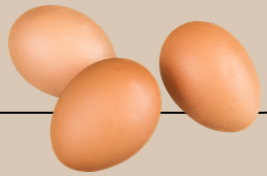
Poissons

13

Gaspacho + thon en boîte + haricots + œuf + salade variée de carottes, tomates et laitue



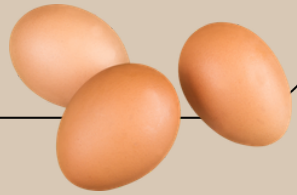



14

Crème de carottes + pâtes complètes + thon en boîte + œuf + salade variée d'olives et de tomates cerises





Poissons

15



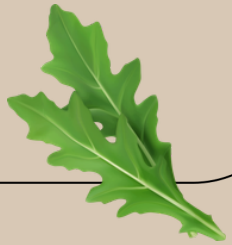


Soupe de tomates + poitrine de dinde grillée + quinoa + épinards et poivrons sautés









16







Crème de carottes + mélange de salade russe (mélange de légumes avec petits pois et pommes de terre en dés) sans sauce + thon naturel

Poissons

17

Soupe de légumes + sardines rôties + mélange de poivrons rôtis sans gras + pommes de terre cuites







18

Soupe de légumes + ragoût de poisson et fruits de mer avec riz blanc ou pommes de terre cuites







Poissons

19

Soupe de citrouille et d'épinards + espadon grillé + poivrons rôtis avec brocolis cuits + pommes de terre cuites







20

Crème de légumes + médaillons de merlu cuit aux moules + pommes de terre cuites en dés + salade mixte de tomates, laitue et oignons








Oeufs

21




Soupe de chou rouge + œuf à la coque + quinoa cuit + salade d'épinards frais, tomates cerises et pêche






22




Soupe de cresson + riz cuit + œufs brouillés/omelette + champignons + épinards + tomates cerises



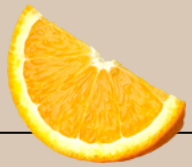


Oeufs

23





Soupe de potiron + œufs pochés + purée de patates douces + salade d'épinards, tomate et orange

24








Soupe de tomates et de basilic + œufs durs hachés + quinoa + salade de roquette, mangue et oignon rouge

Oeufs

25

Crème de potiron et gingembre + omelette aux épinards et fromage de chèvre + boulgour + salade de laitue, tomates cerises et carottes râpées











Végétarien

26







Soupe de légumes + quinoa + courge farcie à la tomate et au fromage mozzarella

27






Crème de courgettes + riz brun + hamburger de pois chiches et carottes + salade de laitue, tomate et concombre

Végétarien

28

Crème de petits pois et menthe + boulgour + tofu mariné grillé avec sauce soja + salade de laitue, concombre et radis



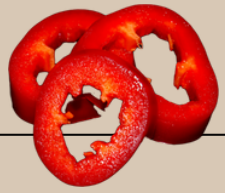



29

Soupe de betteraves + houmous de pois chiches + couscous complet + piment doux et champignons sautés







Végétarien

30





Crème de coriandre + lentilles cuites + riz basmati cuit + salade fraîche d'épinards, de roquette et de carottes







