

# MENU DE LA SEMAINE

mamaneconome.fr

Simple, rapide & économique

Déjeuner

Dîner

LUN

Concombre yaourt  
Riz frit aux légumes

Tomates provençales  
HV et steak haché

MAR

Taboulé  
Omelette au fromage

Gnocchis aux légumes et  
lardons  
Milkshake à la banane

MER

Tomate au thon mayo  
Blé à la tomate  
Jambon

Salade de chèvre  
chaud

JEU

Salade Marco Polo

Restes  
des jours précédents

VEN

Cabillaud à la moutarde  
et brunoise de légumes

Salade de riz au thon  
Grillades

SAM

Coquillettes aux petits pois  
et dés de jambon

Pizza aux légumes et  
mozzarella

DIM

Courgettes farcies et  
semoule

Buffet de Restes

mamaneconome.fr