

## Cinq idées repas froids pour le bureau ou pour l'école



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Quelques radis	Tomates cerises	Jambon séché	Carottes bâtonnets	Salade de pommes de terre, tomates, échalotes et maquereau
Salade de lentilles, avocat, oranges, oignons rouges, graines de tournesol	Sandwich salade verte, thon, crème, ciboulette et lamelles fines de courgette citronnées	Taboulé de quinoa*	Clafouti aux légumes (brocoli, poivron, carotte, champignon...)**	Yaourt
Skyr ou Yaourt	Emmenthal	Fromage blanc	Fraises	Fruits au sirop en coupelle
Banane	Pêche			



\* Recette à retrouver dans l'onglet "Diabète" catégorie "Menus et recettes"

\*\*Recette base Clafouti ( pour 4 pers. farine 30g lait 30cl 2oeufs)