



Semaine n°11 du 23 au 29 Avril 2020

NOUM DU QUÉBEC

| | NOUM 1 | NOUM 2 | NOUM 3 - 3000 | CONSEILS AUX VERTS |
|-------------|--|--|---|---|
| JEUDI 23 | <p>Veuf de légumes en fromage fondu</p> <p>Recette Intégrative (PI)</p> <p>ou</p> <p>Pain fromage fondu et un fruit préféré</p> | <p>Crêpe au fromage</p> <p>Ensalade de dinde à la française</p> <p>Omelette</p> <p>Œuf</p> <p>Pain aux raisins</p> | <p>Veuf de légumes</p> <p>Crêpe de légumes</p> <p>Recette verte et un pain</p> | <p>Veuf de légumes</p> <p>Recette de froment à la farine</p> |
| JEUDI 24 | <p>Salade de riz, tomates, courgettes coupées</p> <p>Œuf dur et oignon</p> <p>Carottes à la crème</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Pomme de terre</p> | <p>Beurre de courgette</p> <p>Riz de pain au lait</p> <p>Lasagnes tomates</p> <p>Œuf dur et oignon</p> <p>Pain rassis au fromage</p> | <p>Crêpe de légumes</p> <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Salade verte et différencielle</p> | <p>Crêpe de légumes</p> <p>Œuf dur et lait</p> |
| VENDREDI 25 | <p>Tomate coupée</p> <p>Pain aux raisins</p> <p>Pâte à tarte</p> <p>Œuf</p> <p>Œuf dur</p> | <p>Mousse de pain coupé avec fromage fondu</p> <p>Œuf dur</p> <p>Pain rassis au fromage</p> <p>Œuf dur</p> <p>Pain</p> | <p>Crêpe avec pain</p> <p>Jambon blanc</p> <p>Œuf dur à la tomate</p> | <p>Crêpe avec pain</p> <p>Œuf dur et lait</p> |
| VENDREDI 26 | <p>Pain de campagne</p> <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Pain de légumes</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Œuf dur et oignon</p> | <p>Œuf dur et oignon</p> <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Riz</p> <p>Pain rassis</p> <p>Pain aux raisins</p> | <p>Crêpe à la tomate</p> <p>Œuf dur</p> <p>Pain rassis au lait</p> | <p>Crêpe à la tomate</p> <p>Œuf dur et pain</p> |
| VENDREDI 27 | <p>Œuf dur coupé</p> <p>Œuf dur</p> <p>Pain de pain de terre</p> <p>Œuf</p> <p>Pain aux raisins</p> | <p>Pain au lait</p> <p>Pain de la terre avec oignon</p> <p>Œuf dur à la tomate</p> <p>Œuf dur</p> <p>Mousse au fromage et lait</p> | <p>Crêpe de légumes</p> <p>Œuf dur avec pain fromage</p> <p>Salade verte et différencielle</p> | <p>Crêpe de légumes</p> <p>Riz et lait</p> |
| VENDREDI 28 | <p>Œuf dur</p> <p>Œuf dur et oignon</p> <p>Riz</p> <p>Œuf dur</p> <p>Œuf dur</p> <p>Œuf dur et oignon</p> | <p>Œuf dur</p> <p>Pain de la terre avec oignon</p> <p>Mousse de légumes</p> <p>Œuf dur</p> <p>Pomme de terre</p> | <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Pain de légumes</p> <p>Œuf dur</p> | <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Œuf dur et lait à la tomate</p> |
| VENDREDI 29 | <p>Œuf dur</p> <p>Œuf dur et oignon</p> <p>Riz</p> <p>Œuf dur</p> <p>Œuf dur</p> <p>Œuf dur et oignon</p> | <p>Œuf dur</p> <p>Pain de la terre avec oignon</p> <p>Mousse de légumes</p> <p>Œuf dur</p> <p>Pomme de terre</p> | <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Pain de légumes</p> <p>Œuf dur</p> | <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Œuf dur et lait à la tomate</p> |
| VENDREDI 30 | <p>Œuf dur</p> <p>Œuf dur et oignon</p> <p>Riz</p> <p>Œuf dur</p> <p>Œuf dur</p> <p>Œuf dur et oignon</p> | <p>Œuf dur</p> <p>Pain de la terre avec oignon</p> <p>Mousse de légumes</p> <p>Œuf dur</p> <p>Pomme de terre</p> | <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Pain de légumes</p> <p>Œuf dur</p> | <p>Œuf dur et courgettes</p> <p>Œuf dur et lait à la tomate</p> |

Recettes adaptées, variées et variées pour intégrer les légumes dans votre alimentation.

Le Québec, c'est la santé et le bien-être.

Le Québec, c'est la santé et le bien-être.

Le Québec, c'est la santé et le bien-être.