



# Menu de la semaine pour parents pressés



## Lundi

Pâtes crémeuses au poulet et brocolis (cookeo)

Fais-en un peu plus pour le lendemain midi.

## Mardi

Saucisses + pommes de terre + chou rouge aux pommes

Utilise le chou rouge surgelé. Ça te permet de gagner du temps et d'en avoir toujours dispo

## Mercredi

Couscous rapide (cookeo)

Sauce tomate avec le plein de légumes et viande au cookeo. Semoule cuite à part sous eau bouillante.

## Jeudi

Saumon grillé (air fryer) + riz + légumes vapeur (cookeo)

Cuisson du saumon en 12 minutes



## Vendredi

Restes de la semaine sous forme de buffet libre

Pas besoin de cuisiner et ça évite le gaspi ! Chacun passe devant le buffet pour choisir ce qu'il veut.

## Samedi

Pizzas maison rapides (pâte prête)

Les enfants adorent participer et choisir ce qu'ils veulent sur leur pizza

## Dimanche

Poulet rôti (four ou air fryer) + frites (air fryer) + compote

Le repas du dimanche que les enfants attendent. Compote faite maison ou toute prête.

