

PLATS DE VOTRE SEMAINE PAR LA POPOTE DE LANDREAU

**DES CHANGEMENTS MINEURS SONT TOUT A FAIT
ENVISAGEABLES, PRÉVENEZ MOI AVEC UN PETIT
MESSAGE ET JE M'ADAPTERAIS.**

FILET DE POULET GRILLÉ, BROCOLIS VAPEUR
& PURÉE DE CHOU-FLEUR.

CABILLAUD AU FOUR, POÊLÉE DE COURGETTES
ET CAROTTES, RIZ COMPLET EN PETITE PORTION.

OMELETTE AUX BLANCS D'ŒUFS, ÉPINARDS,
CHAMPIGNONS ET HERBES FRAÎCHES.

SALADE DE DINDE FROIDE,
QUINOA (PETITE QUANTITÉ), AVOCAT, CRUDITÉS.

WOK DE POULET MARINÉ GINGEMBRE-CITRON, HARICOTS VERTS,
POIVRONS, SAUCE SOJA LIGHT.

PRENEZ CONTACT PAR :

- 📞 ○ **06 17 73 93 76.**
- 📘 ○ LAPOPOTE DELANDREAU.
- 📷 ○ LAPOPOTEDELANDREAU.
- @ ○ LAPOPOTEDELANDREAU@GMAIL.COM

