

*Vivre, ce n'est pas
**attendre que l'orage
passe.** Vivre, c'est
**apprendre à danser sous la
pluie.** (Senèque)*

Octobre 2017



Octobre 2017



D	1		(39)	
L	2		(40)	
M	3			
M	4			
J	5			
V	6			
S	7			
D	8			
L	9		(41)	
M	10			
M	11			
J	12			
V	13			
S	14			
D	15			
L	16		(42)	
M	17			
M	18			
J	19			
V	20			
S	21			
D	22			
L	23		(43)	
M	24			
M	25			
J	26			
V	27			
S	28			
D	29			
L	30		(44)	
M	31			

Octobre 2017



To Do Liste

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Objectifs

1

2

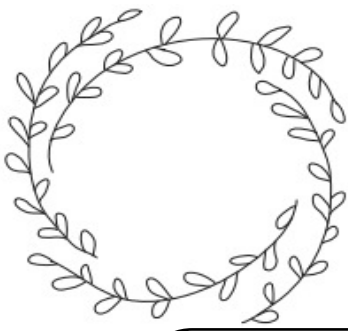
3

Notes

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

Mois prochains

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---



Note ici une phrase Qui t'inspire :

PRIORITES DE LA SEMAINE

Perso

Pro

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

CHALLENGE PERSO



PRIORITES DU JOUR

Perso

Pro

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

ACTIONS ANNEXES

Pro

- _____
- _____
- _____
- _____

Perso

- _____
- _____
- _____
- _____

GRATITUDES

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

M
A
J
O
U
R
N
E
E

Fruits et Légumes du mois

Octobre



Amande	Ail	Haricot Blanc
Banane	Aubergine	Maïs
Chataigne	Betterave	Melon
Coing	Bolet	Navet
Figue	Brocoli	Oignon
Framboise	Carde	Oseille
Kaki	Carotte	Panais
Kivi	Céleri	Patisson
Mandarine	Cèpe	Persil
Marron	Chou	Pied de Mouton
Mure	Chou de Bruxelles	Pleurote
Myrtille	Chou-Fleur	Poireau
Melon	Chou-Rave	Poivron
Noisette	Citrouille	Pomme de Terre
Noix	Concombre	Potiron
Pêche	Courge	Potimarron
Poire	Courgette	Radis
Pomme	Echalotte	Salade
Prune	Endive	Salsifis
Quetsche	Epinard	Tomate
Raisin	Fenouil	Toinambour



Octobre 2017

Semaine		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
39	Midi							<u>Rosbif / Gratin Dauphinois</u>
	Soir							Soupe de légumes
40	Midi	Restes du week-end	<u>Blanquette de veau</u>	Menu Enfants	Saucisses / Lentilles	Avocat - Saumon fumé - Graines de sésame	<u>Boulettes de viande à la sauce tomates - Riz</u>	Boudin noir aux pommes
	Soir	<u>Chili con carne</u>	<u>Œufs Cocotte Ail & Fines Herbes</u>	<u>Jambon Blanc - Carottes Vichy</u>	<u>Tarte provençale Légumes-Chèvre</u>	Pâtes au saumon	<u>Cabillaud en papillote aux légumes et riz</u>	<u>Gougères - salade verte</u>
41	Midi	Restes du week-end	<u>Risotto Courgettes-Tomates Séchées</u>	Menu Enfants	<u>Croustillant d'avocat aux crevettes</u>	<u>Côtes de porc en papillotes</u>	<u>Rougail de saucisses</u>	Poulet Rôti - Pommes de terre sautées
	Soir	<u>Cassolettes de Surimi</u>	Quiche Lorraine	Steacks hachés - Haricots verts	Fajitas de dinde	Poisson pané - Epinards	Croissants au jambon	<u>Soufflé au fromage</u>
42	Midi	Restes du week-end	Endives au jambon	Menu Enfants	<u>Tartare de saumon / avocat</u>	Assortiment de Nems et autres chinoiseries	<u>Marmite espagnole</u>	Saumon - Haricots verts - Sauce ail et fines herbes
	Soir	<u>Gratin de poireaux au chorizo</u>	<u>Croque-Tablettes</u>	<u>Salade de lentilles au saumon fumé</u>	Tarte à la tomate - salade	<u>Crumble salé aux tomates - Salade Verte</u>	<u>Terrine de poisson et noix de st jacques aux herbes</u>	<u>Camembert pané - Salade Verte</u>
43	Midi	Restes du week-end	<u>Lapin à la moutarde - Pommes de terre vapeur</u>	Menu Enfants	Tomates farcies - Riz	<u>Cuisse de dinde rotie au miel - Carottes Vapeur</u>	<u>Paupiettes de veau</u>	<u>Cari de poulet aux tomates</u>
	Soir	<u>Œufs à la tomate</u>	Pizza Maison- Salade verte	<u>Blettes au Roquefort - Jambon blanc</u>	Soupe de potimarron	<u>Pommes de terre en robe des champs au saumon fumé</u>	Moules Marinières - Frites	Croque-Monsieur Salade verte
44	Midi	Restes du week-end	<u>Curry de crevettes au lait de coco</u>					
	Soir	<u>Scampis à l'ail, feta et tomates cerise au four</u>	<u>Tourte aux pommes de terre - Salade verte</u>					