



## 5 Day Dinner Menu- Family Meal Plan

### Week 1

#### 5 Day Dinner

	Dinner
DAY 1	Roast Balsamic Beef, Cauliflower Bake & Vegetables MED
DAY 2	Herb Crusted Chicken Breast & Vegetables MED
DAY 3	Lamb & Tomato Pappardelle Ragout MED
DAY 4	Vegetable Paella, Spring Onion & Macadamia Butter MED
DAY 5	Chicken Cacciatore & Sweet Potato Mash MED
Optional	Lamb Korma with Cauliflower Rice MED

### Week 2

#### 5 Day Dinner

FROZEN	Dinner
DAY 1	Lentil, Spinach & Ricotta Sweet Potato Pie MED
DAY 2	Lamb & Pine Nut Rissoles, Beetroot Relish & Mash MED
DAY 3	Chicken & Tomato Quinoa Risotto MED
DAY 4	Braised Lamb Shank, Sweet Potato & Broccoli MED
DAY 5	Butter Chicken, Vegetables & Brown Rice MED
Optional	Beef & Vegetable Casserole MED

### Week 3

#### 5 Day Dinner

	Dinner
DAY 1	Roast Chicken Maryland & Cashew Pesto MED
DAY 2	Mexican Beef Enchilada & Vegetables MED
DAY 3	African Sweet Potato & Red Bean Stew MED
DAY 4	Moroccan Lamb Targine & Herbed Quinoa MED
DAY 5	Satay Beef, Vegetables & Udon Noodles MED
Optional	Pumpkin & Spinach Lasagne MED

### Week 4

#### 5 Day Dinner

FROZEN	Dinner
DAY 1	Salmon Sweet Potato Cakes & Garden Salad MED
DAY 2	Braised Beef Cheeks, Sweet Potato & Beans MED
DAY 3	Mexican Chicken & Bean with Brown Rice MED
DAY 4	Roast Pumpkin & Cashew Pesto Cannelloni MED
DAY 5	Beef, Mushroom & Barley Casserole MED
Optional	Spaghetti Bolognese MED