

SEMAINE 1

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PETITS DÉJEUNERS

2 tartines de pain aux céréales	2 tartines de pain complet	céréales avec du lait	4 biscottes complètes	Flocons d'avoine	2 tranches de pain de mie complet	2 tartines de pain complet
Beurre	Beurre	1 petit bol de salade de fruits (fraises, pêches, banane)	Beurre	1 yaourt nature	30g de fromage à tartiner	Beurre
1 yaourt nature	Smoothie Pommes / Fraises		1 verre de lait	1 petit bol de salade de fruits (kiwi, pomme, banane)	1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté	Smoothie fraises / pistache
250g de Fraises			1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté			

DEJEUNERS

Carottes râpées vinaigrette allégée	Fenouil vinaigrette moutardée	Crème de courgette	1 bol de Gaspacho	Betteraves vinaigrette allégée	Salade de tomates, avocat, cœur de palmier	Fonds d'artichauts vinaigrette allégée
Escalope de poulet grillé	Papillote de poisson blanc forestière	1 steak haché	Lotte poivre vert	Poulet estragon aux céréales complètes	Côte de porc poêlée	Agneau olives poivrons
Taboulé minute	100g de Riz cuit	Tomates provençales - 150g de Semoule complète cuite	Carottes vapeur et 150g de blé cuit	Ratatouille	100g de Tagliatelles cuites et Carottes sautés aux oignons	150g de Boulghour cuit
30g de fromage	1 fromage blanc nature	30g de fromage	2 Petits suisses nature	30g de fromage	Faisselle nature	30g de fromage
1 Pêche	3 abricots	1 Brugnion	1 compote sans sucre ajouté	1 brugnion	2 kiwis	1 pomme
Pain	Pain	Pain	Pain	Pain	Pain	Pain

SEMAINE 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DINERS						
Salade de pomme de terre, haricots verts, tomates, œufs durs, oignon, ciboulette		Concombre sauce au yaourt	Salade verte, pousses de haricot mungo, pousses de bambou, crevettes vinaigrette soja		Pavé de saumon vapeur	Soupe glacée de tomates aux herbes
🌀		🌀	🌀			🌀
Vinaigrette allégée	1/2 avocat, vinaigrette allégée	Omelette	Moules marinières	Croques tomates	Fondue de poireaux	1/2 Magret de canard
🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀
1 yaourt nature	Légumes farcis (courgette, tomate, champignon, pomme de terre) : farce bœuf haché, jambon oignon	piperade basquaise et 150g de pâtes cuites	2 Pommes de terre vapeur	Salade verte	Riz au lait au chocolat	Brocolis crémeux, 150g de polenta cuite
🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀
250 g de melon	Gateau de semoule aux raisins secs	Faisselle nature	30g de fromage	1 yaourt nature	1 pêche	1 fromage blanc nature
🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀
Pain	Pain	15 cerises	250g de pastèque	1 bol de fraises et de framboises	Pain	1 compote sans sucre ajouté
		🌀	🌀	🌀		🌀
		Pain	Pain	Pain		Pain