

SEMAINE 4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

PETITS DÉJEUNERS

Chocolat au lait 🌀 2 tartines de pain de campagne 🌀 Beurre 🌀 1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté	4 biscottes complètes 🌀 Beurre 🌀 1 yaourt nature 🌀 Smoothie coco / banane	1 bol de Céréales natures avec du lait 🌀 1 verre de jus de fruits 100% pur jus sans sucre ajouté	Flocons d'avoine 🌀 1 fromage blanc 🌀 1 petit bol de salade de fruits (brugnon, abricot)	2 tartines de pain aux céréales 🌀 Beurre 🌀 1 fromage blanc nature 🌀 smoothie goyave / passion	2 tartines de pain de campagne 🌀 Beurre 🌀 2 petits suisses nature 🌀 1 compote sans sucre ajouté	2 tranches de pain de mie complet 🌀 30g de fromage à tartiner 🌀 1 petit bol de salade de fruits (kiwi, pomme, banane)
---	---	--	---	---	---	---

DEJEUNERS

Tomates vinaigrette 🌀 Bœuf braisé aux carottes 🌀 Pâtes 🌀 fromage 🌀 1 brugnon 🌀 Pain	artichaut vinaigrette 🌀 Gratin de gnocchi 🌀 1 yaourt nature 🌀 1/2 pamplemousse 🌀 Pain	Carottes et choux blanc râpés 🌀 Parmentier de poisson 🌀 Fromage 🌀 250g de melon 🌀 Pain	Spaghetti bolognaise 🌀 Salade verte 🌀 1 faisselle nature 🌀 1 pêche 🌀 Pain	concombre crème citronnée ciboulette 🌀 Tajine de lapin aux olives 🌀 Semoule complète 🌀 Fromage 🌀 1 compote sans sucre ajouté 🌀 Pain	Gaspacho 🌀 Filet de canards et céleri rave braisé 🌀 Petites pommes de terre au four 🌀 2 petites suisses natures 🌀 250g de pastèque 🌀 Pain	Champignons à la grecque 🌀 Poulet rôti 🌀 gratin de choux fleur 🌀 fromage 🌀 1 brugnon 🌀 Pain
---	---	--	---	---	---	---

SEMAINE 4

LUUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DINERS						
Velouté de petits pois menthe	Escalope de veau à la crème	Salade mexicaine	Betteraves vinaigrette			
Tartiche jambon tomates	Haricots verts persillés et blé	Viande des grisons	Moules provençales	Tartines de rougets	Tortilla patata	Tarte poulet carottes oignons
1 fromage blanc nature	fromage	Poêlée bretonne	Pommes de terre vapeur	Salade de pousses d'épinards aux noix	compotée de tomates, oignons, poivrons	Salade verte
1 compote sans sucre ajouté	Pêche rôtie sur lit biscuité	2 petits suisses natures	Fromage	1 yaourt nature	Fromage	1 fromage blanc nature
Pain	Pain	250g de fraises	Pomme en tranches au micro-onde	1/2 pamplemousse	250g de fraises	1 bol de fruits rouges

Marie Le Carvennec - diététicienne nutritionniste