

SEMAINE 2

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PETITS DÉJEUNERS

Chocolat au lait 🌀 2 tartines de pain complet 🌀 Beurre 🌀 1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté	4 biscottes complètes 🌀 Beurre 🌀 Smoothie banane yaourt jus d'orange	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 (fraises, brugnion, abricot)	2 tartines de pain aux céréales 🌀 Beurre 🌀 smoothie ananas, passion, banane	2 tartines de pain de campagne 🌀 Beurre 🌀 Smoothie pomme pamplemousse orange	2 tranches de pain de mie complet 🌀 30g de fromage à tartiner 🌀 1 petit bol de salade de fruits (kiwi, pomme, banane)
---	--	--	---	---	--	---

DEJEUNERS

Salade de lentilles corail 🌀 Dorade au four 🌀 Tian de légumes 🌀 1 yaourt nature 🌀 Tarte aux pêches 🌀 Pain	Coleslaw léger et sa sauce blanche au yaourt moutardé 🌀 1 pavé de bœuf 🌀 Purée de haricots verts 🌀 Fromage 🌀 250g de Fraises 🌀 Pain	Carottes râpées vinaigrette allégée 🌀 Brochettes de poulet mariné 🌀 Riz blanc aux petits légumes 🌀 1 fromage blanc nature 🌀 3 abricots 🌀 Pain	Concombre vinaigrette allégée 🌀 Lapin à la moutarde 🌀 purée de pommes de terre et courgettes 🌀 Fromage 🌀 Billes de melon glacé 🌀 Pain	Taboulé espagnol 🌀 Petits palets de bœuf 🌀 Haricots plats oignons et tomates 🌀 Faisselle nature 🌀 250g de pastèque 🌀 Pain	Salade mâche, pomme, noix 🌀 rôti de dinde 🌀 petits pois carottes 🌀 Fromage 🌀 1 brugnion 🌀 Pain	carpaccio pamplemousse crevettes avocat 🌀 1 morceau de pintade rôti 🌀 Purée de céleri 🌀 Mousse de fruits rouges au fromage blanc à 0% 🌀 Pain
---	---	---	---	---	--	--

SEMAINE 2

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

DINERS

Salade de pâtes, crevettes, tomates cerises et vinaigrette au paprika	Betteraves à l'orientale		Salade mâche, roquette, tomates, cœur de palmier, noisettes		Soupe glacée à l'indienne	
🌀	🌀		🌀			🌀
Viande des grisons	Sauté de porc aux oignons	Salade piémontaise	Omelette aux fines herbes	Pâtes à la niçoise	Papilote de saumon à l'oseille	Poêlée de pintade oignons au curry
🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀
Mousse de légumes	Purée de pois cassés	Compote fraises cannelle	Coulis de tomates épicé	Fromage	Riz sauvage	julienne de légumes et semoule
🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀	🌀
Fromage	2 petits suisses nature	Pain	1 fromage blanc nature	1/2 banane	1 pêche	Crumble yaourt fruits rouges
🌀	🌀		🌀	🌀	🌀	🌀
2 kiwis	15 cerises		Tartelette aux pommes	Pain	Pain	Pain
🌀	🌀		🌀			
Pain	Pain		Pain			

Marie Le Carvennec - diététicienne nutritionniste