

SEMAINE 3

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

PETITS DÉJEUNERS

2 tartines de pain aux céréales 🌀 Beurre 🌀 1 yaourt nature 🌀 250g de Fraises	2 tartines de pain complet 🌀 Beurre 🌀 Smoothie Pomme / banane / pamplemousse	céréales avec du lait 🌀 1 petit bol de salade de fruits (abricot, pêche, banane)	4 biscottes complètes 🌀 Beurre 🌀 1 verre de lait 🌀 1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté	Flocons d'avoine 🌀 1 yaourt nature 🌀 1 petit bol de salade de fruits (kiwi, pomme, banane)	2 tranches de pain de mie complet 🌀 30g de fromage à tartiner 🌀 1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté	2 tartines de pain complet 🌀 Beurre 🌀 Smoothie Carotte / orange
------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

DEJEUNERS

Salade de coquillages au pamplemousse 🌀 Filet de canard 🌀 wok de légumes 🌀 Gâteau de semoule aux fruits confits 🌀 Pain	Mousse d'avocat aux crevettes et à la coriandre 🌀 Filet de poisson blanc à la tomate 🌀 Riz complet 🌀 1 yaourt nature 🌀 1 pêche 🌀 Pain	Gratin de coquillettes aux légumes 🌀 Salade verte 🌀 🌀 250g de fraises 🌀 Pain	Salade d'endives aux pommes 🌀 Côte de porc 🌀 Lentilles verte 🌀 1 fromage blanc 🌀 3 abricots 🌀 Pain	Tomates mozzarella vinaigrette au basilic 🌀 Poulet basquaise 🌀 Tagliatelles 🌀 🌀 1 bol de salade de fruits (pêche, fraises) 🌀 Pain	Rillettes de thon ciboulette 🌀 Escalope de poulet grillée 🌀 Couscous revisité 🌀 2 petits suisses 🌀 1 brugnion 🌀 Pain	Jambalaya 🌀 Fromage 🌀 Compote pomme/poire sans sucre ajouté 🌀 Pain
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

SEMAINE 3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DINERS						
Tartatouille	Gratin pommes de terre, saumon et poireaux	Duo râpé (carotte, céleri)	Velouté de courgette au safran	Emincée crémeuse de poulet aux champignons	2 tranches de jambon blanc	Salade de pomme de terre radis échalote
Salade verte	Mesclun radis	Escalope de dinde au paprika	Pizza rose saumon / brocolis	Purée carotte / pomme de terre	Tomates et concombres farcis à la macédoine fromage frais et épices	2 Œufs mollés
1 faisselle nature	Yaourt crémeux aux myrtilles	Blé au poivron	Fromage	1 fromage blanc nature	Taboulé sucré	Epinard à la crème
250g de melon	Pain	1 verre de lait 1/2 écrémé	1 pêche	250g de fraises	Pain	1 yaourt
Pain		1 compote sans sucre ajouté	Pain	Pain		250g de melon
		Pain				Pain

Marie Le Carvennec - diététicienne nutritionniste