

SEMAINE 1							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déjeuner	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude
	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit
	2 à 3 Tranches de pain complet	30 g de céréales	2 à 3 Tranches de pain complet	30 g de céréales	2 à 3 Tranches de pain complet	30 g de céréales	2 à 3 Tranches de pain complet
	1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Fromage blanc 0%	1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Fromage blanc 0%	1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Fromage blanc 0%	1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre
Déjeuner	Tomate en entrée	Concombre en entrée	Salade de lentille en entrée	salade de carotte en entrée	Salade en entrée	Asperge en entrée	Avocat en entrée
	Poulet grillé	Poisson en papillote	Steak haché grillé	Oeuf à la coque	Poulet grillé	Poisson grillé	Sauce bolognaise
	Petit pois	Courgettes	Aubergine grillée	Haricot vert frais	Poivron grillé	Chou fleur	Spaghetti
	Une fine tranche de pain complet	Pomme de terre à l'eau	Riz basmati	1 fine tranche de pain complet	1 fine tranche de pain complet	1 yaourt soja	1 Portion de fruit
	Une fine tranche de fromage	2 Petits suisse	1 Portion de fruit	1 yaourt	Fromage de chèvre frais	1 Portion de fruit	
		1 Portion de fruit		1 Portion de fruit			
Dîner	Omelette	Steak haché grillé	Poisson grillé	2 tranches de blanc de poulet	Poisson papillote	3 Blancs d'oeuf	Poulet grillé
	Poêlée de champignon	Poêlée de légume	Poireaux avec une pointe de crème	Soupe de légume	Ratatouille	Soupe de légume	Salade composée
	1 Yaourt 0% + 1 cac de sucre	Fromage blanc et coulis de fruits	1 Yaourt soja	1 Yaourt 0% + 1 cac de sucre	1 Yaourt soja	1 Yaourt soja	Fromage blanc et coulis de fruits

A ajouter si faim : 2 tranches de blanc de dinde OU 2 blancs d'oeuf sur le plat OU 2 tranches de saumon fumée OU 4 tranches fines de grison

SEMAINE 2							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déjeuner	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude	Une tasse de boisson chaude
	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit
	2 à 3 Tranches de pain complet	30 g de céréales	2 à 3 Tranches de pain complet	30 g de céréales	2 à 3 Tranches de pain complet	30 g de céréales	2 à 3 Tranches de pain complet
	1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Fromage blanc 0%	1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Fromage blanc 0%	1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Fromage blanc 0%	1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre
Déjeuner	Tomate en entrée	Concombre en entrée	Salade de lentille en entrée	Salade de carotte en entrée	Salade en entrée	Asperge en entrée	Avocat en entrée
	Poulet grillé	Omelette	Steak grillé	Poisson vapeur	2 tranches de blanc de poulet	Deux oeufs au plats	Croissant a la dinde
	Soupe	Poêlée de courgette	Poivron grillé	Epinard avec 1 cuillère de crème	Riz aux légumes	Chou fleur	Haricot vert
	Une fine tranche de pain complet	Riz complet	Semoule	Pomme de terre vapeur	Fromage de chèvre frais	Pomme de terre sauté	1 Portion de fruit
	Une fine tranche de fromage	1 Compote de fruit maison	1 Yaourt soja	1 Portion de fruit	1 Portion de fruit	Une fine tranche de fromage	
			1 Portion de fruit				
Dîner	Poisson papillote	Poulet grillé	Oeufs à la coque	Poulet grillé	Poisson grillé	Boulette de viande	Saumon grillé
	Ratatouille	Petit pois	Aubergine grillée	Purée de carotte	Salade composée	Poêlée de légume	Poireau avec 1 cuillère de crème
	1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Fromage blanc	Une fine tranche de fromage	Yaourt soja	1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	1 Compote pomme poire maison	1 Pomme au four

A ajouter si faim : 2 tranches de blanc de dinde OU 2 blancs d'oeuf sur le plat OU 2 tranches de saumon fumée OU 4 tranches fines de grison

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déjeuner	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 2 à 3 Tranches de pain complet 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 30 g de céréales Fromage blanc 0%	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 2 à 3 Tranches de pain complet 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 30 g de céréales Fromage blanc 0%	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 2 à 3 Tranches de pain complet 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 30 g de céréales Fromage blanc 0%	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 2 à 3 Tranches de pain complet 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre
Déjeuner	Tomate en entrée Poulet grillé Poêlé de champignon Riz basmati Fromage blanc et coulis de fruit	Concombre en entrée Poisson papillote Courgette Pâte 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Salade de lentille en entrée Poulet grillé Poivron grillé Semoule 1 Portion de fruit	Salade de carotte en entrée Poisson grillé Epinard avec 1 cuillère de crème 1 Fine tranche de pain complet Fromage de chèvre frais	Salade en entrée Sauce bolognaise Spaghetti 1 Compote maison	Asperge en entrée Steak haché grillé Petit pois Pomme de terre vapeur 1 Yaourt au soja	Avocat en entrée 1 tranche de jambon de dinde Lentille Riz basmati 1 Portion de fruit
Dîner	Omelette Haricot vert frais 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Steak grillé Chou fleur Une fine tranche de fromage	Poisson grillée Poêlé de légumes 1 Yaourt au soja	2 tranches de blanc de poulet Soupe Une fine tranche de fromage	Poulet grillé Aubergine grillée 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Deux oeufs au plat Soupe Une fine tranche de fromage	LIBRE

A ajouter si faim : 2 tranches de blanc de dinde OU 2 blancs d'oeuf sur le plat OU 2 tranches de saumon fumée OU 4 tranches fines de grison

SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déjeuner	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 2 à 3 Tranches de pain complet 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 30 g de céréales Fromage blanc 0%	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 2 à 3 Tranches de pain complet 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 30 g de céréales Fromage blanc 0%	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 2 à 3 Tranches de pain complet 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 30 g de céréales Fromage blanc 0%	Une tasse de boisson chaude 1 Portion de fruit 2 à 3 Tranches de pain complet 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre
Déjeuner	Tomate en entrée 1 tranche de blanc de poulet Gratin de courgette Riz basmati 1 Portion de fruit	Concombre en entrée Omelette Poivron grillé 1 fine tranche de pain complet 1 fine tranche de fromage	Salade de lentille en entrée Poisson grillé Poirreau à la poêle Pomme de terre vapeur 1 Yaourt	salade de carotte en entrée Steak grillé Chou fleur Riz complet 1 Portion de fruit	Salade en entrée Poisson papillote Epinards avec 1 cuillère de crème Une fine tranche de pain complet Une fine tranche de fromage	Asperge en entrée Deux oeufs au plat Haricot vert frais Pâte 1 Portion de fruit	LIBRE
Dîner	Poisson vapeur Soupe de légumes 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Steak haché grillé Petit pois Fromage blanc 0%	2 oeufs au plat Epinards Yaourt soja	Poisson grillé Aubergine grillée Une fine tranche de fromage	2 tranches de blanc de poulet Soupe de légumes 1 Yaourt nature 0% + 1 cac de sucre	Poulet grillé Purée de carotte Une fine tranche de fromage	LIBRE

A ajouter si faim : 2 tranches de blanc de dinde OU 2 blancs d'oeuf sur le plat OU 2 tranches de saumon fumée OU 4 tranches fines de grison