

C = Collation

SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Une tasse de café, thé ou chocolat Une fine tranche de brioche Fromage Blanc Fruit	Une tasse de café, thé ou chocolat 30 g de céréale Fromage Blanc Fruit	Une tasse de café, thé ou chocolat Une fine tranche de brioche Fromage Blanc Fruit	Une tasse de café, thé ou chocolat 30 g de céréale Fromage Blanc Fruit	Une tasse de café, thé ou chocolat Une fine tranche de brioche Fromage Blanc Fruit	Une tasse de café, thé ou chocolat 30 g de céréale Fromage Blanc Fruit	Une tasse de café, thé ou chocolat Gâteaux Fromage Blanc Fruit
C	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc
Déjeuner	Tomate en entrée Escalope grillée Petit pois Yaourt Fruit	Concombre en entrée Poisson en papillote Pomme de terre à l'eau Yaourt Fruit	Carotte râpée en entrée Steak haché grillé Poêlé de courgette Une fine tranche de fromage Fruit	Asperge en entrée Une tranche de blanc de poulet Salade composée Yaourt Une fine tranche de pain - fruit	Salade en entrée Omelette Poivron grillé Fromage blanc Fruit	Salade de lentille en entrée Gratin de choux-fleur Fromage blanc Fruit	Avocat en entrée Lasagne Yaourt Fruit
C	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc	Fruit et/ou fromage blanc
Dîner	Avocat en entrée Steak haché grillé Poêlé de champignon Une fine tranche de pain Une fine tranche de fromage	Salade de lentille en entrée Omelette Tranche de blanc de poulet Salade Pomme	Salade en entrée Poisson papillote Poireau avec une pointe de crème Yaourt Fruit	Concombre en entrée Escalope grillée Haricot vert frais Yaourt Fruit	Tomate en entrée Steak haché grillé Ratatouille Yaourt Fruit	Asperge en entrée Riz aux légumes Une tranche de blanc de poulet Une fine tranche de fromage Fruit	Carotte râpée en entrée Salade composée Une tranche de blanc de poulet Yaourt Fruit