

C = Collation

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	<p>Une tasse de café, thé ou chocolat</p> <p>Une fine tranche de brioche</p> <p>Fromage Blanc</p> <p>Fruit</p>	<p>Une tasse de café, thé ou chocolat</p> <p>30 g de céréale</p> <p>Fromage Blanc</p> <p>Fruit</p>	<p>Une tasse de café, thé ou chocolat</p> <p>Une fine tranche de brioche</p> <p>Fromage Blanc</p> <p>Fruit</p>	<p>Une tasse de café, thé ou chocolat</p> <p>30 g de céréale</p> <p>Fromage Blanc</p> <p>Fruit</p>	<p>Une tasse de café, thé ou chocolat</p> <p>Une fine tranche de brioche</p> <p>Fromage Blanc</p> <p>Fruit</p>	<p>Une tasse de café, thé ou chocolat</p> <p>30 g de céréale</p> <p>Fromage Blanc</p> <p>Fruit</p>	<p>Une tasse de café, thé ou chocolat</p> <p>Gâteaux</p> <p>Fromage Blanc</p> <p>Fruit</p>
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	<p>Tomate en entrée</p> <p>Escalope grillée</p> <p>Poêlé de champignon</p> <p>Une fine tranche de pain</p> <p>Une fine tranche de fromage</p> <p>Fruit</p>	<p>Concombre en entrée</p> <p>Steak grillé</p> <p>Courgette</p> <p>Yaourt</p> <p>Fruit</p>	<p>Carotte râpée en entrée</p> <p>Escalope grillée</p> <p>Poivron grillée</p> <p>Une fine tranche de pain</p> <p>Une fine tranche de fromage</p> <p>Fruit</p>	<p>Asperge en entrée</p> <p>Poisson grillé</p> <p>Poireau à la poêle</p> <p>Yourt</p> <p>Fruit</p>	<p>Salade en entrée</p> <p>Deux oeufs au plat</p> <p>Haricot vert frais</p> <p>Une fine tranche de pain</p> <p>Une fine tranche de fromage</p> <p>Fruit</p>	<p>Salade de lentille</p> <p>Une tranche de poulet</p> <p>Petit pois</p> <p>Yaourt</p> <p>Fruit</p>	<p>Avocat en entrée</p> <p>Riz aux légumes</p> <p>Une fine tranche de pain</p> <p>Une fine tranche de fromage</p> <p>Fruit</p>
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	<p>Asperge en entrée</p> <p>Omelette</p> <p>Haricot vert frais</p> <p>Yaourt</p> <p>Fruit</p>	<p>Salade en entrée</p> <p>Soupe</p> <p>Choux fleur</p> <p>Une fine tranche de pain</p> <p>Une fine tranche de fromage</p> <p>Fruit</p>	<p>Salade de lentille en entrée</p> <p>Steak haché grillé</p> <p>Poêlé de champignon</p> <p>Yaourt</p> <p>Fruit</p>	<p>Avocat en entrée</p> <p>Soupe</p> <p>Une tranche de blanc de poulet</p> <p>Une fine tranche de pain</p> <p>Une fine tranche de fromage</p> <p>Fruit</p>	<p>Carotte râpée en entrée</p> <p>Poisson papillote</p> <p>Pomme de terre à l'eau</p> <p>Yaourt</p> <p>Fruit</p>	<p>Concombre en entrée</p> <p>Soupe</p> <p>Omelette</p> <p>Une fine tranche de pain</p> <p>Une fine tranche de fromage</p> <p>Fruit</p>	<p><b>LIBRE</b></p>