

C = Collation

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	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 30gr de cérééal 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 30gr de cérééal 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 30gr de cérééal Fromage blanc Fruit	Une tasse de café, thé ou chocolat Gateaux 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 poêlé de champignon Une fine tranche de pain Une fine tranche de fromage Fruit	Concombre en entrée Steak grillé Courgette Yaourt Fruit	Carotte râpée en entrée Escalope grillée Poivron grillé Une fine tranche de pain Une fine tranche de fromage Fruit	Asperge en entrée Poisson grillé Poireau à la poêle Yaourt Fruit	Salade en entrée deux œufs au plat haricot vert frais Une fine tranche de pain Une fine tranche de fromage Fruit	Salade de lentille Une tranche de Blanc de poulet Petit pois Yaourt Fruit	Avocat en entrée Riz aux légumes Une fine tranche de pain Une fine tranche de fromage 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
Diner	Asperge en entrée Omelette Haricot vert frais Yaourt Fruit	Salade en entrée Soupe Choux fleur Une fine tranche de pain Une fine tranche de fromage Fruit	Salade de lentille en entrée Steak haché grillé poêle de champignon Yaourt Fruit	Avocat en entrée Soupe une tranche de blanc de poulet Une fine tranche de pain Une fine tranche de fromage Fruit	Carotte râpée en entrée Poisson papillote pomme de terre à l'eau Yaourt Fruit	Concombre Soupe Omelette Une fine tranche de pain Une fine tranche de fromage Fruit	LIBRE