

## Semaine 2 - Janvier

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café, thé, infusion sans sucres</li> <li>Pain complet</li> <li>Beurre</li> <li>Lait écrémé</li> <li>Compote de pommes sans sucre ajoutés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>Biscottes complètes</li> <li>Mat. grasse enrichi en oméga 3</li> <li>Lait écrémé</li> <li>1 poire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>Craquottes aux céréales</li> <li>1 CàS de miel</li> <li>2 petits suisses 0% MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>Pain complet</li> <li>Mat. grasse enrichi en oméga 3</li> <li>Faisselle 0% MG</li> <li>1/2 mangue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>Craquottes aux céréales</li> <li><u>Yaourt miellé aux noix</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>Pain complet</li> <li>Mat. grasse enrichi en oméga 3</li> <li>Lait écrémé</li> <li>3 clémentines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café, thé ou infusion sans sucres</li> <li>Biscottes complètes</li> <li>Mat. grasse enrichi en oméga 3</li> <li>Yaourt nature 0%</li> <li>1/2 mangue</li> </ul>
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées</li> <li>Sauce crudités maison</li> <li>Darne de saumon grillée sans MG à l'aneth</li> <li>Blancs de poireaux vapeur</li> <li>1 yaourt nature 0% MG</li> <li>(Pain complet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laitue et échalote émincée</li> <li>Sauce vinaigrette allégée maison</li> <li><u>Blanquette de veau allégée</u></li> <li>Riz basmati</li> <li>1 yaourt nature 0% MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Macarons aux betteraves, faisselles et noix</u></li> <li>Aiguillettes de dinde grillées sans MG avec 1CàS de moutarde</li> <li>Bouquets de chou-fleur vapeur persillés</li> <li>1/2 pamplemousse</li> <li>(Pain complet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Céleri-rave râpé</li> <li>Sauce vinaigrette allégée maison</li> <li><u>Fondue de bœuf au bouillon</u></li> <li>Nouilles cuites</li> <li>2 petits suisses 0% MG</li> <li>Compote d'abricots sans sucres ajoutés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chou blanc émincé avec sauce vinaigrette</li> <li>Cuisse de lapin cuite sans MG au four avec bouquet garni</li> <li>Dès de potiron vapeur et noix de muscade râpée</li> <li>Pomme de terre sautées persillées aillées sans MG</li> <li>Faisselle nature 0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salades d'endives</li> <li>Sauce crudités maison</li> <li>Steak haché 5% MG grillé sans MG</li> <li>Haricots verts à l'échalote poêlée sans MG</li> <li>Blé cuit</li> <li>1 yaourt nature 0% MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chou blanc émincé</li> <li>Sauce vinaigrette allégée maison</li> <li><u>Daurade rôti au sel sauce vinaigrée au soja</u></li> <li>Chou chinois sauté</li> <li>Riz basmati cuit</li> <li>2 petits suisses nature 0% MG</li> </ul>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage de légumes sans féculents</li> <li>Côte de porc dégraissé sans MG aux herbes de Provence</li> <li>Légumes pour ratatouille cuits à l'étouffée avec 1 CàC d'H. d'Olive</li> <li>Faisselle nature 0% Mg</li> <li><u>Carpaccio d'orange</u></li> <li>(Pain aux céréales)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade d'endives</li> <li>Sauce crudités maison</li> <li>2 œufs au plat cuits sans MG</li> <li>Purée de potiron cuite</li> <li>Fromage blanc 0%</li> <li>1/2 pamplemousse</li> <li>(Pain complet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fonds d'artichauts</li> <li>Sauce crudités maison</li> <li><u>Papillote de cabillaud et épinards à l'étuvée</u></li> <li>Pommes de terres rissolées avec 1CàC d'H. d'Olive</li> <li>1 petit suisse 0% MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage de légumes sans féculents</li> <li>Escalope de dinde grillée sans MG</li> <li>Champignon de Paris en persillade</li> <li>Fromage blanc nature 0% MG</li> <li>(Pain à l'épeautre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves rouges cuites</li> <li>Sauce crudités maison</li> <li>Filets de bacon grillés sans MG</li> <li>Ecrasé de chou-fleur au cumin</li> <li>1 yaourt nature 0% MG</li> <li>1 poire</li> <li>(Pain aux céréales)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage de légumes sans féculents</li> <li>Jambon blanc découronné et dégraissé</li> <li>Laitue et pousses de soja</li> <li>Sauce vinaigrette allégée maison</li> <li>Faisselle nature 0% MG</li> <li>Compote de fraise sans sucres ajoutés</li> <li>(Pain complet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fonds d'artichauts</li> <li>Sauce crudités maison</li> <li>Escalope de dinde grillée sans MG</li> <li>Petits pois aux oignons</li> <li>Fromage blanc 0% MG</li> <li>Compte de pommes sans sucres ajoutés</li> <li>(Pain au seigle)</li> </ul>

