

Semaine 3 - Janvier

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, infusion sans sucres • Pain complet • Beurre • Faisselle nature 0% • 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Biscottes complètes • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • <u>Milk Shake à la banane</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Craquottes aux céréales • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • 2 petits suisses nature 0% MG • 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Pain complet • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • Lait écrémé • 1/2 banane 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Craquottes aux céréales • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • 1 yaourt nature 0% MG • 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Pain complet • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • 1 petit suisse • <u>Salade de mandarines aux amandes concassées</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Biscottes complètes • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • Faisselle nature 0% • 1 orange
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Céleri rémoulade diététique</u> • Pavé de saumon grillé sans MG • Haricots verts aux oignons sautés sans MG • Maïs en grains poêlés • Abricots secs 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtonnet de carnets • Sauce crudités maison • Rumsteck grillé sans MG • Chou frisé émincé au gingembre sauté au won avec 1CàC d'H. d'Olive • 1 yaourt nature 0% MG • 1 orange • (Pain complet) 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Salade d'endives</u> • Sauce vinaigrette allégée maison • Escalope de dinde grillée sans MG aux herbes de Provence • Chou-fleur vapeur persillé • Blé • Faisselle nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 avocat au jus de citron • <u>Onglet aux échalotes</u> • Carottes en rondelles braisées au cumin • 1 yaourt nature 0% MG • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Betteraves rouges cuites • Sauce crudités maison • Côtelettes d'agneau grillées sans MG • Petits pois cuits avec 1CàC d'H. d'Olive • Pommes de terre vapeur • Faisselle nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Cœurs de palmiers • Sauce crudités maison • <u>Cassolette de moules au curcuma</u> • Julienne de légumes • Riz basmati • 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> • Mâche en salade • Sauce crudités maison • <u>Cannelloni de jambon</u> • Blé cuit avec 1CàC d'1 mélange de 4 huiles • Abricots secs
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Betteraves rouges cuits • Sauce vinaigrette allégée maison • Filet mignon de porc grillé sans MG avec 1CàC de moutarde • Salsifis au paprika braisés avec 1CàC d'H. d'Olive • 1 yaourt nature 0% MG • (Pain au seigle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légumes sans féculents • <u>Blinis de légumes au coulis de tomate froid</u> • Tagliatelles • Fromage blanc 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou rouge émincé au vinaigre de framboise • <u>Brochettes de roulés au cabillaud et curcuma et sésame</u> • Epinards aillés poêlés • Fromage blanc nature 0% MG • 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légumes sans féculents avec 3CàC de crème fraîche à 4% • Omelettes d'œufs à la ciboulette • Laitue au vinaigre de cidre • Sauce crudités maison • Fromage blanc 0% MG • 2 mandarines • (Pain aux céréales) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 avocat au jus de citron • Cuisse de poulet au paprika et à l'orange • Purée de potiron • 1 yaourt nature 0% MG • (Pain complet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légumes sans féculents • Steak haché de bœuf 5% • Endives braisées avec 1 CàC d'H d'Olive • Fromage blanc nature 0% • (Pain à l'épeautre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légumes sans féculents • Filets de bacon grillés sans MG • Ecrasé de chou-fleur à la noix de muscade râpée • 1 yaourt nature 0% MG • (Pain complet)

