

Semaine 4 - 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 • Lait écrémé • Faisselle nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Biscottes complètes • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • Yaourt nature 0% MG • 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Craquottes aux céréales • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • Fromage blanc 0% MG • 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Pain complet • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • Faisselle 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Craquottes aux céréales • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • Fromage blanc 0% MG • 1/2 mangue 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Pain complet • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • Yaourt nature 0% MG • 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Biscottes complètes • Mat. grasse enrichi en oméga 3 • Fromage blanc 0% MG • 1 poire coupée en dés avec du sucre vanillée
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Avocat aux dés de jambon sec et de tomate</u> • Oeuf mollet • Epinards poêlés à la muscade • Farfalle • 1/2 pamplemousse 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de chou blanc émincé l'échalote • Sauce vinaigrette allégée maison • Cuisse de poulet grillée sans MG au thym • Purée de carottes au curry • Faisselle nature 0% MG • Compote de pommes sans sucres ajoutés • (Pain complet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légume sans féculents • <u>Taboulé de chou-fleur aux fruits de mer</u> • 2 petits suisses 0% MG • 2 mandarines • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Pointes d'asperges blanches à l'estragon • Sauce crudités maison • Côte de veau grillée sans MG avec 1 CàS de moutarde • Chou chinois braisé • Farfalle • 2 petits suisses nature 0% MG • 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondelles de cours de palmiers au basilic • Sauce crudités maison • <u>Chili con carne diététique</u> • Dés de carottes vapeur nappées avec 1CàC d'huile de noix • 2 petits suisses nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Germes de soja à la coriandre fraîche • Sauce crudités maison • Escalope de poulet grillée • Dés de potiron et pommes de terres risolés au persil nappées de cancoillotte • <u>Salade d'agrumes</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 avocat au jus de citron • <u>Carpaccio de saumon fumé au radis noir</u> • Fenouil braisé avec des filets de bacon en lanières sans MG au vinaigre balsamique • Faisselle nature 0% MG • Compote de fraises sans sucres ajoutés • (Pain aux céréales)
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légumes • Filets de maquereau au vin blanc et aromates • Blancs de poireaux vapeur • Sauce crudités maison • 1 yaourt nature 0% MG • 2 mandarines • (Pain au seigle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mâche au vinaigre • <u>Bortsch</u> • Fromage blanc nature 0% MG • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtonnets de carottes crues à tremper • <u>Coulis de persil</u> • Caille rôtie sans MG • Poêlée de champignons de Paris en persillade • 1 yaourt nature 0% MG • (Pain aux céréales) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondelles de radis noir en salade • Sauce vinaigrette allégée maison • Steak haché 5% MG grillé sans Mg • Dés de potiron à la vapeur • Yaourt nature 0% MG • 1/2 mangue 	<ul style="list-style-type: none"> • Velouté de tomates sans féculents • Jambon sec dégraissée • Petits pois poêlés aux petits oignons • Faisselle nature 0% MG • Compote d'abricot sans sucres ajoutés • (Pain à l'épeautre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de champignons crus zu jus de citron et ciboulette • <u>Blaff de poisson</u> • Mélange de chou-fleur, chou romanesco, brocoli vapeur • 2 petits suisses nature 0% MG • (Pain complet) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 potage de légumes sans féculents avec 3CàC de crème fraîche à 4% MG • Calamars au court bouillon servis avec 1 CàS de coulis tomate • Haricots vapeur à l'ail • Flageolets • 2 petits suisses nature 0% MG

