



Plans de repas - Semaine 4

Petit déjeuner	Déjeuner	Diner
lundi		
• Thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain aux noix avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 1 verre de jus de pomme 100% pur jus • Duo de petits suisses naturels	• Salade de tomates vinaigrette à l'huile d'olive • Poulet rôti • Pommes de terre à l'anglaise • Yaourt au bifidus nature • 2 clémentines	• Salade verte vinaigrette à l'huile de colza • Bettes farcies • Fromage blanc 20% de MG • 1 fruit de saison
mardi		
• Thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain aux noix avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 1 verre de jus de pamplemousse 100% pur jus • Yaourt au lait de brebis	• Asperges vinaigrette à l'huile de colza • Filet de bar en papilote • Riz complet • Faisselle au miel • 1 fruit de saison	• Potage de carotte et potiron • 2 oeufs à la coque • 1 tranche de pain aux noix • 1 morceau de morbier • 2 clémentines
mercredi		
• Thé vert sans sucre à	• Salade verte vinaigrette à	• Salade de choux rouge

volonté • 2 tranches de pain aux noix avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 2 clémentines • 1 bol de lait 1/2 écrémé	l'huile d'olive • Steak haché à 5% de MG persillé • Macaroni à la margarine enrichie en oméga 3 • Duo de petits suisses naturels • 2 clémentines	vinaigrette à l'huile de colza • Escalope de dinde au miel et au sésame • Courgettes vapeur • Yaourt au lait de soja • 1/2 pamplemousse
--	--	---

jeudi

• Thé vert sans sucre à volonté • 40g de muesli sans sucre ajouté • 1 bol de lait ½ écrémé • 1 verre de jus de pamplemousse 100% pur jus	• Salade de haricots verts vinaigrette à l'huile de colza • Cuisse de poulet • Gratin de pommes de terre au paprika • Yaourt au bifidus nature • 1 fruit de saison	• Salade verte vinaigrette à l'huile d'olive • Poireaux au jambon gratinés • 2 clémentines
---	--	--

vendredi

• Thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain multigrains avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 1 verre de jus de pomme 100% pur jus • Fromage blanc 20% de MG	• Carottes râpées vinaigrette à l'huile de colza • Salade de haricots blancs au thon • Duos de petits suisses naturels • 2 clémentines	• Potage de légumes à feuilles • 2 tranches de rôti de porc • Bettes braisées • Faisselle au miel • Salade de fruits de saison
---	---	--

samedi

• Thé vert sans sucre à volonté • 40g de muesli sans sucre ajouté • 1 bol de lait ½ écrémé • 2 clémentines	• Salade de tomates vinaigrette à l'huile d'olive • Escalope de veau • Riz complet • Fromage blanc 20% de MG • 1 fruit de saison	• Asperges vinaigrette à l'huile de colza • Omelette au fromage • Salade verte aux graines de sésame • 1/2 pamplemousse
---	--	--

dimanche

• Thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain multigrains avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 1 verre de jus de pamplemousse 100% pur jus • Yaourt au lait de brebis	• Salade de courgettes râpées vinaigrette à l'huile d'olive • Tagliatelles aux fruits de mer • 1 part de tarte aux fruits	• Salade verte vinaigrette à l'huile de colza • 2 tranches de jambon • Fondue de poireaux • Yaourt au bifidus nature • 1 fruit de saison
---	---	--