

Semaine de Noël

	PETIT DEJEUNER	MIDI	COLLATION	SOIR
LUNDI	habituel	Poulet Tikka Massala riz basmati carottes/butternut banane	Yaourt 1 tranche de pain	Salade de pommes de terre, thon, olives, roquette, ciboulette skyr
MARDI	habituel	Steak haché grillé purée de patates douces et potiron orange	Rien si pas de faim	Gratin de choufleur, jambon blanc 2 Petits Suisse 0%
MERCREDI	habituel	Saumon grillé Ebly, ratatouille pomme au four à la cannelle	Skyr Petit Beurre	Oeufs au plat , frites de butternut, Yaourt 0%
JEUDI	habituel	Lentilles , filet mignon de porc à la moutarde poire		REVEILLON
VENDREDI	Jus de citron dilué Fromage blanc 0% 1 fruit	NOEL		Soupe détox 1 yaourt 0%
SAMEDI	habituel	Dos de cabillaud en papillote, légumes, riz 1/2 pamplemousse	Yaourt Wasa muesli	Soupe détox Poireaux et thon en vinaigrette 2 Petits Suisse 0%
DIMANCHE	Jus de citron dilué Fromage blanc 0% 1 fruit	Asperge Poulet rotisseur Gratin dauphinois fruits exotiques	Rien si pas faim	Carottes râpées Sardines à la tomate sur pain grillé