

Semaine Confort

	Petit Déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
LUNDI	Pain au levain marmelade	carottes râpées escalope de dinde pommes de terre sautées clémentines	30 mn de marche	Soupe Potiron endives au jambon yaourt végétal
MARDI	Pain au levain 100 % épeautre beurre	Patates douces Saumon pané au parmesan Haricots verts 1 orange	45 mn de natation	Soupe de tomates Haricots verts en salade, bacon , œuf dur yaourt maison
MERCREDI	Pain sans gluten beurre Oeuf à la coque	polenta escalope de veau tomates concassées 2 kiwis	30 mn de marche	Soupe de panais tomates et courgettes farciées yaourt végétal
JEUDI	Cracottes sarrasin yaourt végétal	Spaghetti de quinoa Bolognaise Champignons ananas frais	45 mn de vélo	curry de poisson blanc épinards Méli mélo fraises et framboises
VENDREDI	1 kiwi Pain complet au levain beurre	wok de nouilles de riz crevettes sauce soja germes de soja poivron rouge 1/2 pamplemousse	30 mn de marche	crêpe de blé noir, œuf, piperade salade et radis yaourt maison
SAMEDI	banane yaourt végétal	Châtaignes et endives braisées Poulet rôti Sorbet fraise	30 mn de marche	Quiche au thon salade composée: laitue, tomates concombre olive
DIMANCHE	Pain au levain beurre yaourt végétal 1 orange	Pommes de terre et fagots d'haricots verts Rôti de porc Mousse au chocolat	1 h de marche active	Gratin de blettes Rôti de dindonneau yaourt végétal