

MENU

LUNDI

Pain complet + beurre
1 oeuf dur
1 portion de fruits
1 boisson chaude

Lasagnes

Curry végétarien +/-
riz basmati

MARDI

Porridge
1 càc de beurre d'amande
1 portion de fruits
1 boisson chaude

Salade lentilles, pousses
d'épinards, avocat +/-
thon en boîte

Asperges vapeur +
oeuf mollet + pain
complet

MERCREDI

1 yaourt grec
1 càs de compote
1 càs de granola maison
1 boisson chaude

Lasagnes

Velouté chou-
fleur/pomme de terre

JEUDI

Pain complet+ 1/2 avocat
1 oeuf au plat
1 portion de fruits
1 boisson chaude

Poulet sauté +
brocolis +/- riz

Quiche
poireaux/oignons

VENDREDI

Pain complet + fromage
frais
1 tranche de jambon
1 fruit
1 boisson chaude

Salade mesclum, concombre,
tomates cerises, chou blanc,
oeuf dur et cacahuètes

Gyozas végétariens +
salade chou
blanc/carottes râpées
(sauce à base de yaourt
à la grecque)

SAMEDI

Pancakes
1 portion de fruits
sauce chocolat maison
1 boisson chaude

Wrap saumon fumé, avocat,
fromage frais + salade verte

Courgettes façon
pizza + pâtes
complètes avec sauce
tomate

DIMANCHE

Gauffres
Compote
1 oeuf dur
1 boisson chaude

Purée de chou-fleur +
saucisse

Salade de type asiatique :
chou blanc + carottes +
pousse haricot mungo +
concombre + thon rouge
poêlé légèrement (sauce
tahini)

PETIT-DÈJ

MIDI

SOIR