

<i>Plat/aliment</i>	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>
Déjeuner :					
<i>Entrée</i>	Taboulé (réhydraté la veille)	Potage de légumes	Potage légumes et vermicelle	Salade verte	Radis noir
<i>Viande/poisson/œuf</i>	Blanc de dinde	Salade de thon (boîte) et riz (cuit la veille au soir) + concombre	2 œufs au plat	Steak grillé	Pavé de poisson grillé (à la poêle)
<i>Compléments Légume/féculent.</i>	Haricots verts		Salade verte et maïs, cubes de fromage (30g)	Pâtes au gruyère (30g maxi)	Galettes de légumes (surgelé-quelques minutes au micro-ondes)
<i>Produit laitier</i>	Fromage	Fromage blanc/yaourt + compote			Fromage
<i>dessert</i>	Clémentine		Banane	Compote ou fruit frais (sauf banane)	Crêpes (faites la veille)
<i>Pain</i>	X	X	X	X	X
Le potage peut être fait pour plusieurs jours (on trouve des mélanges surgelés prêts à cuire, si cela vous arrange) Le potage sera fait le lundi soir pour être consommé jusqu'au mercredi					
Dîner					
<i>Entrée</i>	Potage de légumes	Hors d'œuvre variés : betteraves, cœur palmier, taboulé (reste), radis, tomates cerises, carottes râpées, asperges « pique-nique », thon...	Carottes râpées au citron	1 bol de soupe de poisson (autant de protéines que 50 g de viandes)	Salade verte++
<i>Viande/poisson/œuf</i>	Poisson grillé		Croque-monsieur		
<i>Compléments Légume/féculent.</i>	Pommes de terre cuites au four		Salade verte	Poêlée de légumes (sans huile de palme ...)	Pâtes au saumon fumé (50g/pne)
<i>Produit laitier</i>	+ sauce fromage blanc salé ciboulette	fromage	yaourt + sucre vanillé (la part contenue dans le croque n'est peut être pas suffisante)	Crêpes	Laitage
<i>dessert</i>	Poire ou pomme (fruit frais)	Orange			Pamplemousse
<i>Pain</i>	X	X		Pain grillé dans la soupe de poisson	