

<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/oeuf</i>	Blanc de dinde	Salade de thon (boite) 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	Banane	Compote ou fruit frais (sauf banane)	Fromage
<i>dessert</i>	Clémentine				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 :ex : Betteraves, cœur palmier, taboulé (reste), radis, tomates cerises, carottes râpées, asperges « pique-nique », thon...	Carottes râpée au citron	1 bol de soupe de poisson (autant de protéines que 50g de viandes)	Salade verte++
<i>Viande/poisson/oeuf</i>	Poisson grillé		Croque monsieur		Poêlée de légumes (sans huile de palme ...)
<i>Compléments Légume/féculent.</i>	Pommes de terre cuites au four		Salade verte		
<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)		Laitage
<i>dessert</i>	Poire ou pomme (fruit frais)	Orange		Crêpes	Pamplemousse
<i>Pain</i>	X	X		Pain grillé dans la soupe de poisson	