

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	1 thé sans sucre 2 biscottes Nutripôle avec un noisette de beurre	1 café sans sucre 2 tranches de pain céréales Nutripôle avec 2 carrés frais 0%	1 thé sans sucre Pancake Nutripôle avec une tranche de jambon et/ou 1 œuf	1 thé sans sucre 1 paquet de petit beurre Nutripôle	1 café sans sucre 2 tranches de pain céréales Nutripôle avec un noisette de beurre 2 kiwis	1 café sans sucre 1 granola cannelle Nutripôle 1 yaourt nature	1 thé sans sucre 2 tranches de pain céréales Nutripôle avec une noisette de beurre
Déjeuner	Salade de concombres à la menthe Wok de poulet et légumes* 1 poire 2 tranches de pain aux céréales Nutripôle	Salade croquante au fenouil* Colin aux courgettes* 1 dessert saveur Chocolat Nutripôle	Taboulé de chou-fleur* 2 tranches de jambon 1 pomme au four	1 steak haché 5% MG Tian de tomates-courgettes* 1 sachet de pâtes Sedani Nutripôle	Poulet basquaise* Purée de céleri-rave 1 dessert saveur praliné noisettes Nutripôle	Confit de lapinaux échalotes* Endives braisées aux zestes d'agrumes*	Jarret de veau aux carottes* Compote maison de pomme/poire/coing* 1 entremet façon citron meringué Nutripôle
Collation	-	1 gaufrette saveur Vanille Nutripôle	1 barre céréales & figues Nutripôle	1 boisson saveur café frappé Nutripôle	-	1 croissant nature Nutripôle	1 barre granola choco noisette & graines Nutripôle
Diner	Salade de crabe au pamplemousse* Omelette aux herbes Poêlé de haricots verts et tomates cerises* Flan pâtissier à la Chocolat Nutripôle	Soupe de potimarron* Papillote de blanc de poulet aux poireaux* Brocolis	Filet de lieu moutarde et fondue de poireaux* 1 crunch choco blanc façon toberone Nutripôle	Mignon de porc paprika et légumes grillés* Tagliatelles de courgettes* 2 petits suisses nature	1 paquet de biscuits salés tomates & origan NSO Pintade rôtie aux champignons sauvages* Haricots verts	Tartare de bar à la vanille* Wok d'épinards et œuf mollet* 1 soupe tomate basilic Nutripôle	Soupe aux légumes verts* Blanc de poulet à la crème d'épinards* Champignons

*recette fournis avec le menu

1 fruit par jour ou 1 laitage par jour sous réserve de l'avis votre diététicienne