



# Une semaine de menus printemps - été

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Boisson sans sucre* Céréales type Müesli Fromage blanc 20%	Salade de carottes Escalope de porc Spaghettis sauce tomate Yaourt nature Kiwi	Radis Œufs durs florentine Comté Pêche Pain
Mardi	Boisson sans sucre* Baguette Beurre	Poivrons Poulet rôti Petit pois en jardinière Camembert Nectarine	Salade de mâche Filet de cabillaud Pommes de terre vapeur Fromage blanc nature Cerises
Mercredi	Boisson sans sucre* Pétales de maïs Petit suisse 20%	Laitue aux champignons Brochettes de bœuf Haricots verts Gouda Fraises Pain	Concombre à la menthe Salade thon au naturel Fèves et maïs Yaourt nature Framboises
Jeudi	Boisson sans sucre* Pain complet Beurre	Taboulé Jambon blanc Poireaux vinaigrette Cantal Pastèque	Lentilles en salade Omelette Courgettes au basilic Petit suisse nature 20%
Vendredi	Boisson sans sucre* Céréales complètes Lait demi-écrémé	Cœurs d'artichauts Truite en papillote Tomates provençales Chèvre Melon Pain	Salade de chou rouge Lapin à la moutarde Purée pommes de terre Yaourt nature Méli-mélo fruits frais
Samedi	Boisson sans sucre* Pain aux graines Fromage frais	Fenouil au citron Cuisse de canard grillée Ratatouille Munster Groseilles Pain	Salade de tomates Rôti de porc Quinoa Fromage blanc nature Prunes rouges
Dimanche	Boisson sans sucre* Pain au lait	Frisée en salade Foie grillé Girolles Fromage Sorbet des îles Pain	Salade du pêcheur : Riz, thon, crevettes, moules Petit suisse nature Raisin

\*Boisson sans sucre ajoutée : thé, café, tisane, eau, lait demi-écrémé