

CALENDRIER DE L'AVENT 2018

	Samedi 1 ^{er} décembre	Dimanche 2 décembre	Lundi 3 décembre	Mardi 4 décembre	Mercredi 5 décembre	Jeudi 6 décembre	Vendredi 7 décembre
Déjeuner	<p><i>Poulet au curry potimarron en cubes grillés au four Riz sauvage</i></p> <p><i>Fromage pâte dure Orange</i></p>	<p><i>Salade de lentilles</i></p> <p><i>Escalope de veau Endives braisées</i></p> <p><i>Fromage blanc 2 kiwis</i></p>	<p><i>Salade verte</i></p> <p><i>Escalope de dinde Pois cassés, oignons et carottes</i></p> <p><i>2 petits suisses Poire</i></p>	<p><i>Poulet Rôti Choux verts Boullgour</i></p> <p><i>Fromage de chèvre Pamplemousse</i></p>	<p><i>Céleri râpé</i></p> <p><i>Noix de veau Semoule complète</i></p> <p><i>Yaourt soja Compote pommes poires</i></p>	<p><i>Dorade au four Fondue de poireaux Et quinoa</i></p> <p><i>Fromage pâte dures Clémentines</i></p>	<p><i>Salade d'endives et emmental</i></p> <p><i>Filet de bœuf Patate douce au thym</i></p> <p><i>Orange</i></p>
Dîner	<p><i>Potage de légumes verts</i></p> <p><i>Filet de merlu Quinoa</i></p> <p><i>Yaourt brebis Clémentines</i></p>	<p><i>Poireaux vinaigrette</i></p> <p><i>Omelette champignons + oignons + persil 1 tranche pain de seigle</i></p> <p><i>Mandarines</i></p>	<p><i>Crevettes et émincés de choux blancs grillés Riz basmati</i></p> <p><i>Yaourt soja Pomme au four cannelle</i></p>	<p><i>Roquette</i></p> <p><i>Dos de cabillaud à la moutarde à l'ancienne et Fenouil braisé</i></p> <p><i>Yaourt chèvre Ananas</i></p>	<p><i>Velouté de courge butternut</i></p> <p><i>Tartare de saumon sauce fromage blanc/ail/herbes 2 wasas fibres</i></p> <p><i>Clémentines</i></p>	<p><i>Salade composée de mâche avec aiguillettes de canard+ tomates cerises Yaourt</i></p> <p><i>Poire</i></p>	<p><i>Soupe</i></p> <p><i>Choux de Bruxelles aux allumettes de jambon</i></p> <p><i>2 petits suisses Kaki</i></p>

BIEN DANS MON CORPS

BIEN DANS MA TÊTE

BIEN DANS MA VIE

CALENDRIER DE L'AVENT 2018

	Samedi 8 décembre	Dimanche 9 décembre	Lundi 10 décembre	Mardi 11 décembre	Mercredi 12 décembre	Jeudi 13 décembre	Vendredi 14 décembre
Déjeuner	<p><u>Chili con carne :</u> Hachis de bœuf 5 % de MG Haricot rouge tomate pelées et poivrons (Et salade verte)</p> <p>Faisselle et dés de poire</p>	<p>Aiguillette de poulet à la crème allégée et aux champignons Flageolets</p> <p>Fromage blanc Mandarines</p>	<p>Légumes croquants sur ricotta aux fines herbes</p> <p>Rôti de veau Pâtes complètes</p> <p>Pamplemousse</p>	<p>Salade verte frisée</p> <p>Cuisse de lapin à la moutarde Potée de chou vert et haricots blancs</p> <p>Petits suisses aux fruits rouges et feuilles de menthe</p>	<p>Salade de mâche + dés de beaufort</p> <p>Emincés de poulet au curry</p> <p>Riz sauvage</p> <p>Pomme</p>	<p>Carottes râpées au jus de citron et persil</p> <p>Tajine d'agneau aux carottes, navets et patate douce</p> <p>Tartare d'agrumes</p>	<p>Pavé de rumsteck Epinards frais à l'ail Quinoa</p> <p>Yaourt brebis Pommes</p>
Dîner	<p>Potage de légumes verts</p> <p>Sauté de dinde Epinard</p> <p>Smoothie : lait d'amande et fruit rouge</p>	<p>Salade endives</p> <p>Soupe de poisson Croûtons de pain (pain complet grillé et frotté à l'ail puis coupé en morceaux)</p> <p>Yaourt/ pomme</p>	<p>Wok de gambas au lait de coco, pousses soja et champignons Riz basmati</p> <p>Yaourt Clémentines</p>	<p>Salade de betterave</p> <p>Endives au jambon</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Poire</p>	<p>Œufs mimosa au chèvre frais et estragon</p> <p>Gratin de chou fleurs Boulgour</p> <p>Salade kiwi - Ananas</p>	<p>Tartare de St Jacques + Pain de seigle Brocolis vapeur et amandes grillées</p> <p>Yaourt</p> <p>Poire</p>	<p>Médaille de lotte Butternut Riz</p> <p>2 petits suisses 2 Kiwis</p>

BIEN DANS MON CORPS

BIEN DANS MA TÊTE

BIEN DANS MA VIE

CALENDRIER DE L'AVENT 2018

	Samedi 15 décembre	Dimanche 16 décembre	Lundi 17 décembre	Mardi 18 décembre	Mercredi 19 décembre	Jeudi 20 décembre	Vendredi 21 décembre
Déjeuner	<p><i>Pavé de saumon avec fondue de poireau Riz sauvage</i></p> <p><i>Fromage blanc Kaki</i></p>	<p><i>Aiguillettes de poulet grillées Poêlée de légumes Semoule complète</i></p> <p><i>Fromage pâte dures Poire</i></p>	<p><i>Steak haché 5 %MG Epinard Pâtes complètes</i></p> <p><i>Yaourt Clémentines</i></p>	<p><i>Couscous de poulet avec légumes et épices couscous + pois chiches</i></p> <p><i>Faisselle Pomme</i></p>	<p><i>Moules Champignons à la crème allégée et riz basmati</i></p> <p><i>Yaourt Orange</i></p>	<p><i>Bavette Pois cassé avec champignons et oignons</i></p> <p><i>Fromage blanc Mandarines</i></p>	<p><i>Escalope de veau au curry Carottes Semoule complète</i></p> <p><i>Fromage blanc Compote pommes</i></p>
Dîner	<p><i>Galette de sarrasin, gruyère Jambon + œuf</i></p> <p><i>Salade de mâche avec huile de noix</i></p> <p><i>Compote</i></p>	<p><i>Salade de lentilles et thon au naturel</i></p> <p><i>Potage de légumes</i></p> <p><i>Yaourt Ananas</i></p>	<p><i>Salade de céleri</i></p> <p><i>Dos de cabillaud Patate douce</i></p> <p><i>Smoothie : Lait d'amande + 1 petit suisse + mangue</i></p>	<p><i>Salade de roquette et pousses d'épinard</i></p> <p><i>Œufs à la coque + Pain aux graines de lin</i></p> <p><i>Yaourt brebis Clémentine</i></p>	<p><i>Soupe</i></p> <p><i>Emincés de dinde Boullgour à la tomate</i></p> <p><i>Fromage Poire/chocolat 70%</i></p>	<p><i>Gratin de Chou-fleur béchamel diététique Escalope de poulet</i></p> <p><i>Yaourt Kaki</i></p>	<p><i>Salade quinoa et feta</i></p> <p><i>Endives au jambon</i></p> <p><i>Fromage blanc Kiwi</i></p>

BIEN DANS MON CORPS

BIEN DANS MA TÊTE

BIEN DANS MA VIE

CALENDRIER DE L'AVENT 2018

	Samedi 22 décembre	Dimanche 23 décembre	Lundi 24 décembre	Mardi 25 décembre
Déjeuner	<p><i>Escalope de poulet Poireaux Lentilles corail</i></p> <p><i>Fromage pâte dures Clémentine</i></p>	<p><i>Dos de cabillaud à la moutarde et au persil Epinard frais Riz rouge</i></p> <p><i>Yaourt miel Kiwi</i></p>	<p><i>Salade mâche</i></p> <p><i>Filet de d'églefin Brocolis vapeur</i></p> <p><i>yaourt nature vers 18 h</i></p>	 <p>Joyeux Noël !</p>
Dîner	<p><i>Salade verte composée de tomates cerise, crevettes, 1/2 avocat et ananas</i></p> <p><i>Pain céréales</i></p> <p><i>Yaourt</i></p>	<p><i>Omelette aux fines herbes Champignons Pain complet</i></p> <p><i>Fromage blanc Poire</i></p>	<p>Veillée de Noël !</p>	

BIEN DANS MON CORPS

BIEN DANS MA TÊTE

BIEN DANS MA VIE