

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>Salade de lentilles</i></p> <p><i>Escalope de veau Carottes Vichy</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 Gratin de potiron + fromage Boulgour</i></p> <p><i>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 Mangue</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 aux pommes de terre, et champignons</i></p> <p><i>Mandarines</i></p>	<p><i>Crevettes et émincés de chou blanc grillés + pain complet</i></p> <p><i>Yaourt soja Pomme au four cannelle</i></p>	<p><i>Dos de cabillaud à la moutarde à l'ancienne et Petit pois et carotte</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 Riz basmati Clémentine</i></p>	<p><i>Salade de mâche avec aiguillettes de canard Pain complet</i></p> <p><i>Yaourt Poire</i></p>	<p><i>Choux de Bruxelles aux allumettes de jambon Pâtes complètes 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</p> <p>Fromage chèvre 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 Riz basmati</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 suisse aux fruits rouge 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>Compote de pomme et poire</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 Petits pois</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/compote de pomme</p>	<p>Wok de gambas au lait de coco, pousses soja et champignons Pâtes complètes</p> <p>Yaourt Clémentines</p>	<p>Salade de betterave</p> <p>Endives au jambon Pain aux céréales</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Poire pochée</p>	<p>Œufs durs + mayonnaise allégée</p> <p>Gratin de chou fleurs Boullgour</p> <p>Salade kiwi - Ananas</p>	<p>Tartare de St Jacques + Pain complet Fleurette de brocolis</p> <p>Yaourt Mangue</p>	<p>Médailillon de lotte potiron 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 pomme de terre vapeur</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 complet</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 Escalope de poulet Pain complet</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 Kiwis</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 Kiwi</i></p>	<p><i>Filet de d'églefin Brocolis vapeur quinoa</i></p> <p><i>yaourt nature</i></p>	 <p><i>Joyeux Noël !</i></p>
Dîner	<p><i>Salade verte, crevettes et ¼ d'avocat et ananas</i></p> <p><i>Pain céréales</i></p> <p><i>Yaourt au miel</i></p>	<p><i>Omelette aux fines herbes Champignons Pain complet</i></p> <p><i>Fromage blanc Poire</i></p>	<p><i>Veillée de Noël !</i></p>	

BIEN DANS MON CORPS

BIEN DANS MA TÊTE

BIEN DANS MA VIE