



Menu du				Calories	
Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	PP	
Lundi	Banana Bread Tisane	Tarte au thon/tomates mâche alpro aux amandes banane	Crêpe	Tagliatelles à la truite fumée	
Mardi	Tisane Muffin complet pâte d'arachide	Oeuf au plat mâche concombre sauce fromage blanc		Sushi	
Mercredi	Tisane muffin complet confiture goyave skyr	Escalope de poulet tagliatelles au pesto	Yaourt 0%	Soupe de légumes naan au kiri	
Jeudi	Tisane muffin complet pâte d'arachide	Pizza wrap salade		saucisse légumes wok mocchi	
Vendredi	Tisane baguette confiture goyave orange pressée	Tarte aux poireaux salade mini bounty		Gambas poêlée de légumes	
Samedi	Bowlcake orange pressée tisane	Escalope de poulet purée carottes bonduelle banane speculoos capuccino	Compote tisane	Saumon frais purée de chou fleur - avocat pasteis de nata	
Dimanche	Bowlcake tisane orange pressée	Escalope - riz - légumes capuccino	Tisane skyr	Soupe de poireaux-pommes de terre	