



Menu du				Calories
	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Lundi	Bowlcake Thé au lait	Escalope poulet au jambon cru/bleu pois/carotte hipro vanille barre pralinée ww	Banane fromage blanc 0% compote ssa	Soupe de légumes 1 tr pain harry's bridelight 1 mini snickers
Mardi	2 tr pain complet confiture fraises thé au lait	Cordon bleu flageolets pommes de terre vapeur 1 biscuit speculoos	Fromage blanc avec compote ssa + mini guimauves	Oeufs brouillés légumes wok Picard pain bridelight hipro vanille
Mercredi	Baguette pâte d'arachide thé au lait mangue	Spaghetti bolognaise banane + speculoos fondu	Skyr + framboises	Légumes sautés : carotte, courgette, pommes de terre 1 saucisse knacki au poulet ananas 1 carré de chocolat
Jeudi	Thé au lait baguette beurre ananas	Parmentier de poulet (ww) Baguette + bridelight banane 1 carré de chocolat	Tisane 2 tr pain ww confiture	aiguillettes de poulet poivrons, patate douce hipro vanille 1 carré de chocolat
Vendredi	Thé au lait écrémé 2 tr pain ww pâte d'arachide ananas skyr	Couscous ww skyr + framboises crêpe ww + choco à tartiner	tisane banane barre protéinée ww	Filet mignon fumé carottes + concombre baguette
Samedi	Thé au lait écrémé Skyr baguette + amande à tartiner clémentine	Omelette/champignons/pommes de terre hipro vanille fraises	2 barres pralinée ww	Paella
Dimanche	Muffin complet + beurre omega3 thé au lait skyr - clémentine	Poke au thon/carotte/ananas/ mangue/fèves d'edamame 2 barres pralinées ww	Banane	pommes de terre vapeur/thon/ pois chiches compote ssa