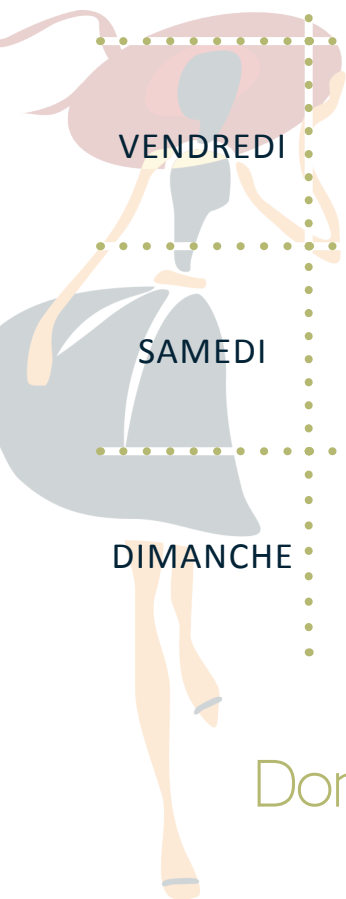
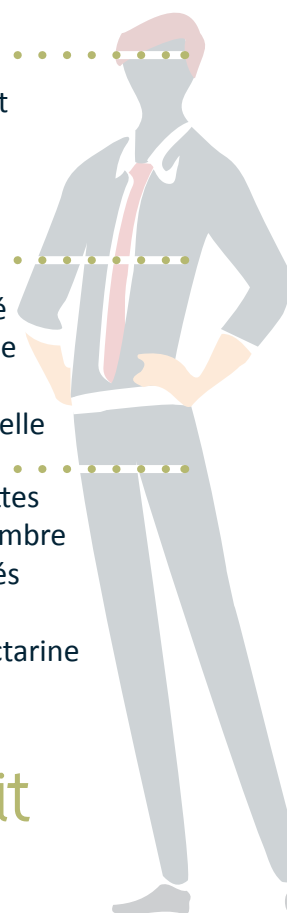
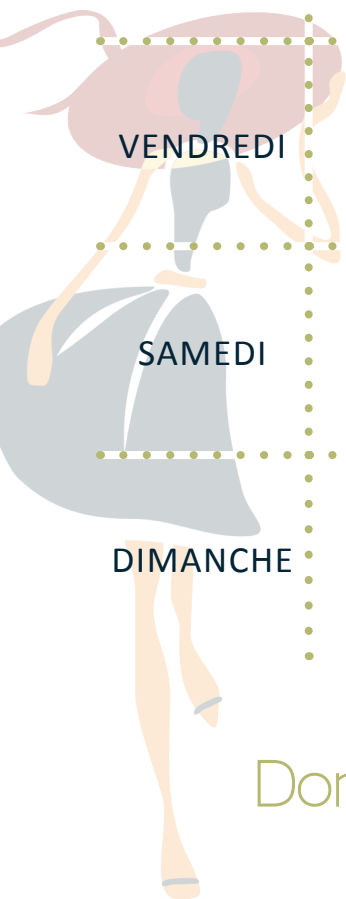


	MIDI	SOIR
LUNDI	Filet de lieu - Ail et persil en papillote Haricots vert Fruit	Poulet mariné aux épices Cajun Écrasé de chou fleur Yaourt nature
MARDI	Betteraves vinaigrette - échalotes Crevettes épicées Thaï ou curry Fruit	Filet Flétan herbes fraîches Endives braisées Fromage blanc
MERCREDI	Crevettes marinées ail-curry Fondue de poireaux Yaourt nature	Steak haché grillé Courgettes paprika Petits suisses assaisonnés "salés"
JEUDI	Navets-herbes de Provence au four Émincés de dinde Yaourt nature	Onglet de boeuf Champignons de paris brun à l'ail et persil Pamplemousse
VENDREDI	Filet de poulet grillé mariné paprika Poivrons marinés au thym Fromage blanc	Carpaccio st Jacques citron coriandre Courgettes à l'ail Pomme cuite
SAMEDI	Escalope de veau au curry Brocolis Yaourt nature	Filet de boeuf sauce échalote Écrasé de céleri Fruit
DIMANCHE	Aile de raie Poivrons marinés aux épices Pomme cuite cannelle	Filet de dinde aux herbes Tomates a la provençale Fromage blanc



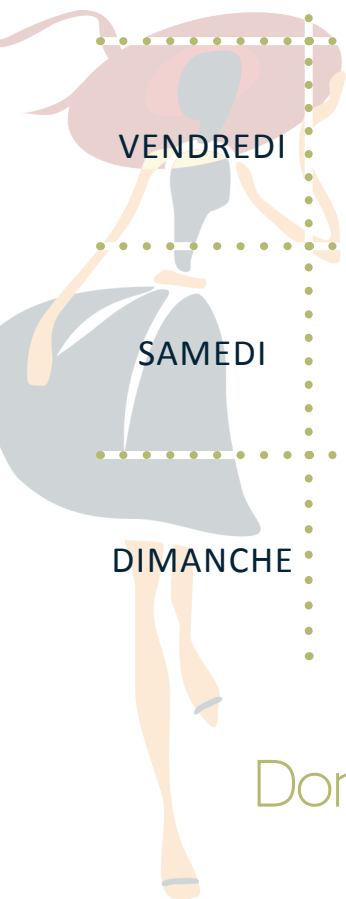
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Miettes de crabe/betteraves Orange ou coupe de fraises basilic	Dos de Cabillaud au four Rondelles de citron/ purée de brocoli Yaourt nature
MARDI	Crevettes au curry Tagliatelles de courgettes Fruits	Tomate farcie veau ou volaille Fromage blanc
MERCREDI	Émincés de poulet Paprika Endives braisées Yaourt nature	Papillote Lieu noir échalote-coriandre Poivrons Petits suisses assaisonnés aux herbes de Provence
JEUDI	Rôti de dinde herbes de Provence Épinard Fromage blanc	Pièce de bœuf Haricots verts Pomme cuite
VENDREDI	Langoustine safranée Fondue de poireaux Fromage blanc	2 oeufs sur le plat Courgettes à l'ail Orange
SAMEDI	Filet de limande en papillote rondelles citron vert/thym/poivre de Timut Chou fleur Yaourt nature	Steak haché grillé Tomate provençale Pomme cuite - cannelle
DIMANCHE	Poulet rôti ail et thym Écrasé de navet Petits suisses (X2) assaisonnés « salé »	Brochette de crevettes Sautées cumin-gingembre & poivrons marinés Clémentines X2 ou nectarine



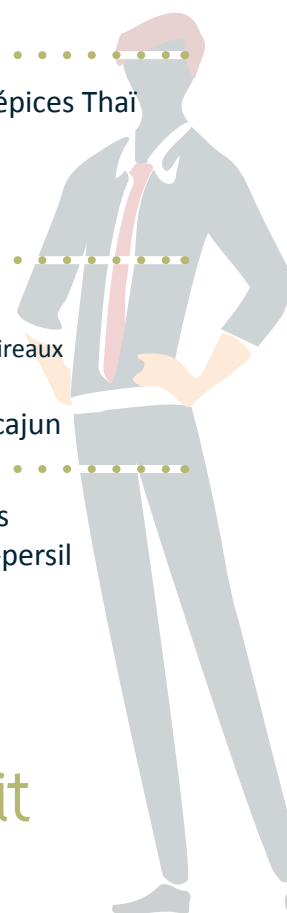
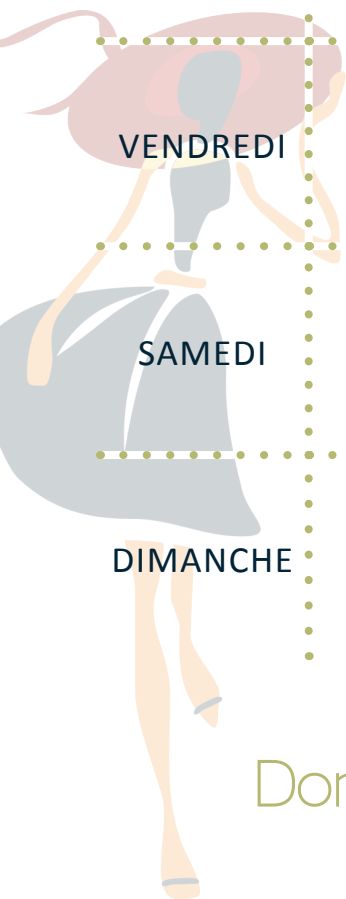
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Poulet à la citronnelle - coriandre Poivrons marinés Orange	Velouté de courgettes, pomme de terre basilic et pétoncles Pomme au four
MARDI	Langoustines à l'ail et persil Fondue de poireaux Yaourt nature	Émincés boeuf façon Tataki-coriandre Haricots verts Fromage blanc
MERCREDI	Filet poulet curry Endives braisées Clémentines X2 ou nectarine	Dos cabillaud en papillote coriandre fraîche-paprika Tomate Provençale Petits suisses « salés »
JEUDI	Steak haché grillé Purée de chou fleur à la Thaï Pomme au four cannelle	Filet de Flétan herbes de Provence au four Spaghetti de courgettes à l'ail Fromage blanc
VENDREDI	Miettes de crabe Salade de brocolis échalotes Fruit	Cuisse de poulet au four Céleri sauté Yaourt nature
SAMEDI	Sauté de veau Purée de brocoli-paprika Kiwi	Tournedos boeuf Écrasé de potimarron Fromage blanc
DIMANCHE	Poulet rôti aux herbes et ail Farandole de poivrons colorés aux épices Thaï Fruit	Lotte curry Épinard Yaourt



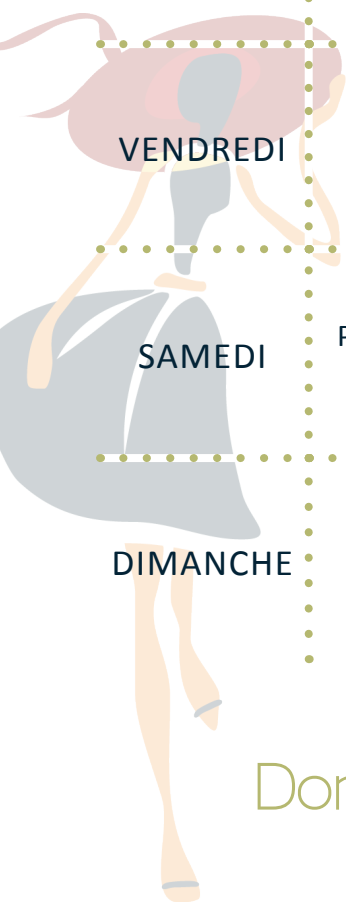
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Émincé poulet paprika Épinards Fruit	Dos cabillaud herbes de Provence et citron Lanières de poivrons à l'ail Fromage blanc
MARDI	Salade choux fleurs Vinaigrette / crevettes curry Orange ou pamplemousse	Filet de dinde curry coriandre Tomate cuite Yaourt nature
MERCREDI	Steak grille Côtes de blettes Kiwi	Filet de flétan en papillote échalotes-curcuma Courgettes à l'ail Petits suisses « salés »
JEUDI	Sucrine asperges émincés Poulet curry Pomme cuite	Onglet de boeuf Endives braisées aux herbes de Provence Yaourt nature
VENREDI	Lentilles vertes Purée de navet Fromage blanc	Brochettes dinde marinée épices Thai Brocoli Fruit
SAMEDI	Cuisse de poulet au romarin Tomate provençale Pomme	Merlan mariné gingembre/coriandre/ poireaux Petits suisses épicés cajun
DIMANCHE	Rôti de veau piqué à l'ail au four Haricots verts persillés Fruit	Courgettes farcies boeuf veau ou poulet-persil Fromage blanc



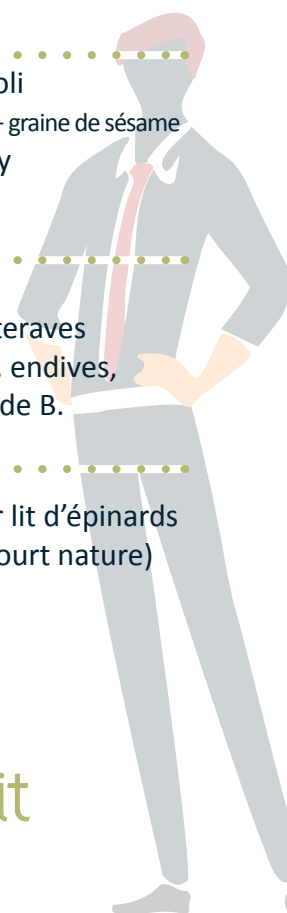
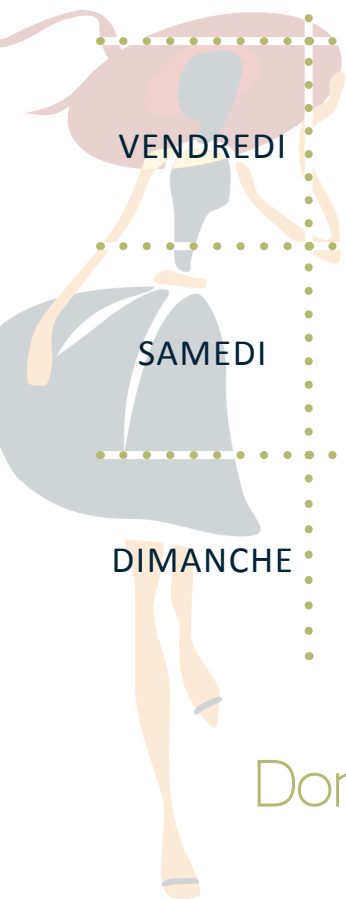
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Émietté de poisson blanc échalote Salade d'haricots verts vinaigrette Fruit	Filet de poulet grillé épices cajun et herbes de Provence Poivrons ail et curry Fromage blanc
MARDI	Brochette de boeuf Haricots verts Pomme cuite a la Cannelle	Crevettes curry-gingembre Salade de brocolis vinaigrette Petits suisses «salé»
MERCREDI	Filet de lieu noir en papillote Échalotes/persil citron/fondue de poireaux Orange	Émincés de dinde au paprika Courgettes à l'ail à la poêle Yaourt nature
JEUDI	Lentilles corail Choux fleurs cuits vapeur persil-curry Fromage blanc	Endives braisées à la poêle à griller Steak haché Ramequin de Fruit
VENDREDI	2 oeufs sur le plat Épinards Petits Suisses	Dos cabillaud paprika, échalote, ciboulette Purée de chou fleur Orange
SAMEDI	Rôti de veau Poêlée de champignons de Paris ail persil Pomme cuite Cannelle	Noix de S ^t Jacques safranée saisies à la poêle Purée de patate douce Fruit
DIMANCHE	Poulet rôti au four herbes de Provence Tagliatelles de courgettes Compotée pommes-vanille	Filet de sandre en papillote Tomate provençale Fromage blanc



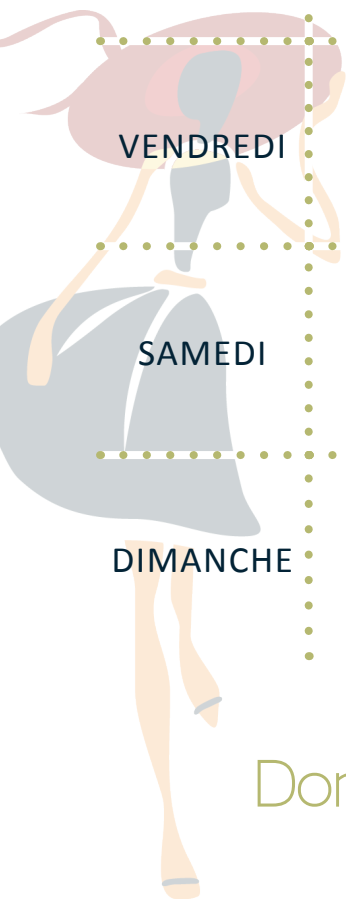
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Steak haché Tagliatelles de courgettes épices mexicaine Yaourt perle de lait nature	Noix S ^t Jacques snackée Fondue de poireaux au curcuma Pomme cuite cannelle
MARDI	Paupiette de veau à l'ail et persil Haricots verts Fromage blanc	Filet de dorade en papillote citron-thym Asperges vertes Pamplemousse
MERCREDI	Aiguillette de canard Purée de Butternut au curry Yaourt nature	Omelette aux poivrons (2 oeufs) Salade verte Petits suisses X2
JEUDI	Émincés poulet paprika Brocoli thym-romarin Yaourt de brebis	Poêlée d'endives/crevettes épicées massalée ou garam massala Orange
VENREDI	Tomates farcies Haché de veau ail-persil-échalote Yaourt nature	Houmous de brocoli brocoli + 1/2 yaourt nature + 1/2 citron + graine de sésame Crevettes ail-curry Yaourt
SAMEDI	Cuisse poulet au four Rondelles courgettes-paprika Fromage blanc nature	Salade composée : betteraves rapées, cubes de pomme, endives, surimi, vinaigrette H. de B.
DIMANCHE	Tournedos de boeuf aux poivres 5 baies Purée de céleri rave Kiwi	Dos merlu citron coriandre sur lit d'épinards (ajouter 2 cuillères à café yaourt nature) Yaourt



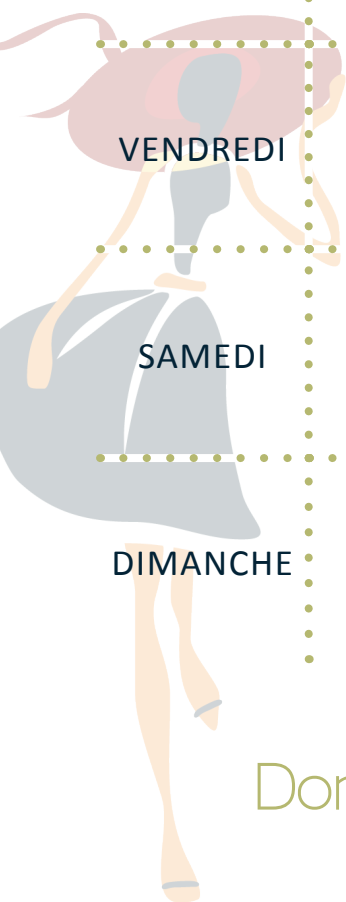
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Brochettes de crevettes au curry Spaghetti de courgettes à l'ail et romarin Yaourt perle de lait	Filet de poulet sauce yaourt paprika-citron-poivre de Timut Chou fleur vapeur Fruit
MARDI	Sauté de veau sauce yaourt-4 épices Endives braisées Pomme cuite à la cannelle	Filet de lieu noir au four sauce tomate-romarin-thym Haricots verts Yaourt nature
MERCREDI	Papillote de râble de lapin au four au citron-coriandre-ail Poivrons grillés Fromage blanc	Courgettes farcies steak haché ou veau haché persil, ail Orange
JEUDI	Papillote de poisson blanc sur lit de poireaux Kiwi	Langoustines sautées au wok paprika-piment Espelette Purée brocoli Petits suisses assaisonnés «salé»
VENDREDI	Poulet mariné paprika grillé Asperges vertes Fruit	Poêlée épinards-pois chiche ail et paprika Fromage blanc
SAMEDI	Pièce de boeuf grillée Frites de betteraves au four Fruit	Saint Jacques snackées Épinards Faisselle
DIMANCHE	Chakchouka oeuf/ail/oignons/poivrons/tomates Orange ou pamplemousse	Dos de cabillaud au four aux herbes de Provence & ail Tomates provençales Yaourt nature



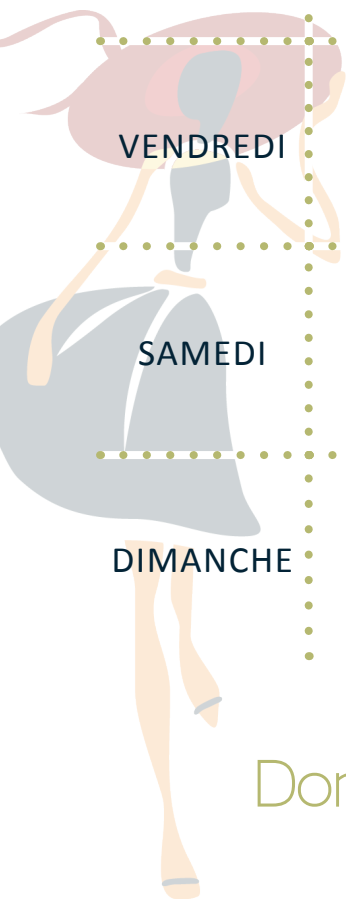
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Poireaux vinaigrette H. de B. Langoustines paprika coriandre Yaourt grec	Émincés de poulet aux petits suisses Champignons de Paris brun ail-persil Fruit de saison
MARDI	Salade de lentilles vertes Dés de courgettes - oignons rouges Fromage blanc	Hachis Parmentier chou-fleur, viande hachée, salade verte Fruit de saison
MERCREDI	Cabillaud croûte d'herbes persil, oignons, échalotes, moutarde, poudre amandes ou flocon avoine Épinards/ fruit	Escalope de dinde à la tomate et thym Tomate pelée cuite Yaourt nature
JEUDI	Tagliatelles de courgettes à l'ail-crevettes Fruit de saison	Tomate farcie veau ou boeuf Petits suisses
VENDREDI	Filet de limande en papillote citron vert-thym-laurier Tomate Provençale Fromage blanc	Émincés de dinde paprika sauce petits suisses curry citron-persil Chou fleur Pamplemousse
SAMEDI	Curry de pois chiche épinard Yaourt	Brochettes de poulet marinés citron-coriandre fraîche Fondue de poivrons Coupe pêches-basilic
DIMANCHE	Rôti de veau ail et moutarde Purée de navet Pomme cuite à la cannelle	Omelette champignons-persil-ail Yaourt nature



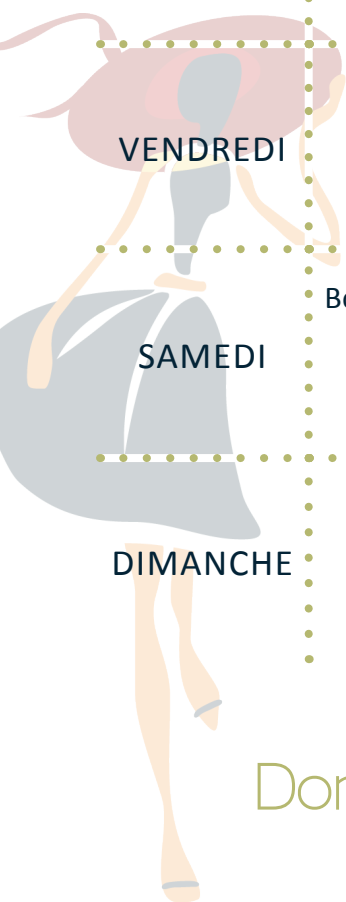
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Filet de poulet paprika sauce petits suisses-épinard Fruit	Terrine de légumes (courgettes-ail-champignons ou poivrons) Salade verte Fromage blanc
MARDI	Oeufs sur le plat Brocolis sautés à l'ail Fruit	Curry de lentilles vertes-courgettes Yaourt
MERCREDI	Filet de poisson en papillote Patate douce-poireaux herbes de Provence Fruit	Tomates farcies veau Petits suisses "salés"
JEUDI	Langoustines cumin-coriandre Riz noir- spaghetti de courgettes Fruit	Velouté champignons et oeuf mollet Yaourt
VENREDI	Poulet coco aux 3 choux (fleur, romanesco, brocoli) Yaourt	Tagliatelles courgettes Carottes curry et crevettes Fruit
SAMEDI	Cuisses de poulet au citron Purée panais-pomme de terre Faisselle	Dos cabillaud au four herbes de Provence, paprika, ail Fondue de poireaux(moutarde petit suisses) Fruit
DIMANCHE	Rôti de boeuf Poêlée de champignons de paris bruns ail, persil, purée de pomme de terre Pomme cuite à la cannelle	Quiche «sans pâte» poivrons-oignons rouges Salade verte Fromage blanc



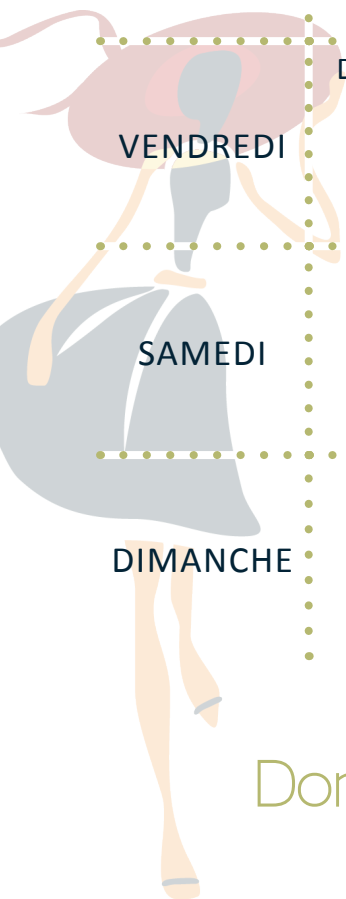
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Omelette aux champignons oignons-persil Fruit	Parmentier de butternut au boeuf Fromage blanc
MARDI	Dos de cabillaud Fondue de poireaux au cumin Pomme cuite-cannelle	Velouté de courgettes ail échalotes Lentilles Yaourt de brebis
MERCREDI	Crevettes sautées aux poivrons basilic- oignons Skyr	Émincés de dinde paprika tomates provençales Pamplemousse
JEUDI	Aiguillettes de canard Haricots verts Fruit	Papillote de lieu noir Poêlée de fenouil au safran Fromage blanc
VENDREDI	Steak haché grillé Brocoli - épice curry Fruit	Dahl de lentilles corail Épinards Petits suisses X2
SAMEDI	Boulettes de boeuf oignons herbes de Provence Purée de panais Fromage blanc	Rôti de veau aux herbes Chou de Bruxelles-ail-fines herbes Fruit
DIMANCHE	Poulet de rôti Purée de chou fleur Fruit	Velouté poireaux-pomme de terre Noix de st Jacques Yaourt



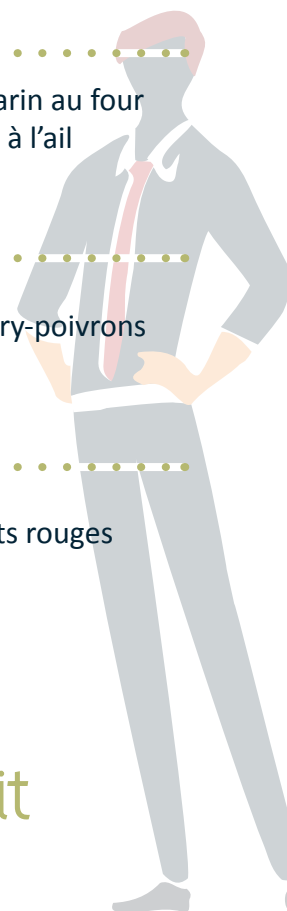
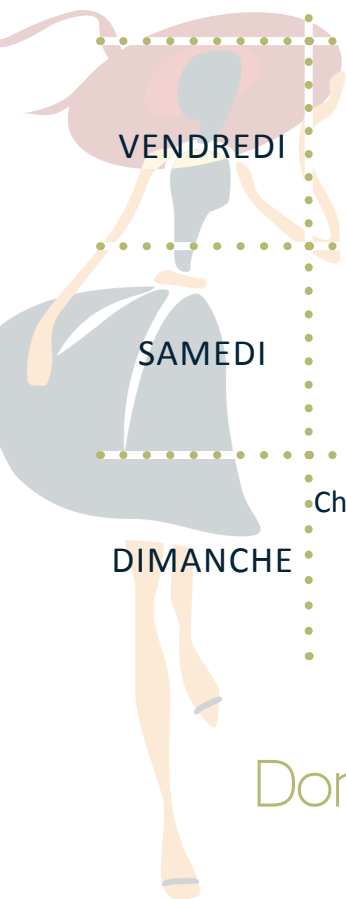
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Aiguillettes de canard aux baies roses Purée de céleri Fruit	Crevettes sautées Endives braisées Yaourt
MARDI	Émincés de poulet Betteraves Râpé de pommes vinaigrette H. de B.	Velouté lentilles-chou fleur curry Yaourt
MERCREDI	Quiche «sans pâte» aux champignons ail et persil Salade verte Fruit	Boulettes de boeuf-oignons Poêlée de navet Yaourt
JEUDI	Papillote filet Eglefin au cumin Fondue de poireaux Fruit	Omelette épinards-échalotes Yaourt
VENREDI	Dos cabillaud en croûte d'herbes fraîches (persil ou coriandre petits suisses ail) Brocolis Yaourt	Côte de veau grillé Poivrons - herbes de Provence Fruit
SAMEDI	Cuisse de lapin aux oignons au four Haricots verts Pomme au four cannelle	Couscous végétarien (courgettes - poivrons- pois chiche - oignons) Yaourt
DIMANCHE	Hachis parmentier de choux fleurs Patate douce - boeuf Fruit	Velouté de courgettes et crevettes Yaourt



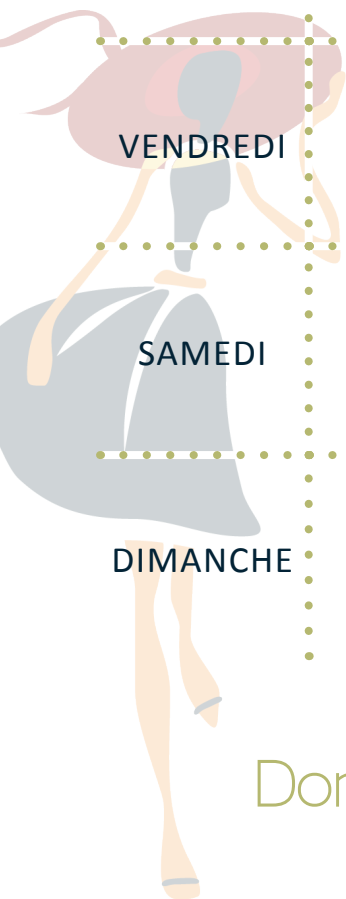
Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Filet de poulet Épinards Yaourt	Anneaux d'encornets Dés de navets aux herbes de Provence Fruit
MARDI	Poireaux vinaigrette Crevettes sautées cumin Skyr	Omelette champignons-ail-persil Fruit
MERCREDI	Papillote de Flétan oignons rouges-haricots verts Yaourt	Pièce de boeuf grillé Tomates provençales Fruit
JEUDI	Courgettes farcies boeuf Fruit	Poêlée de panais Lentilles corail Yaourt
VENDREDI	Crevettes paprika Choux fleurs crème au curry (fromage blanc) Yaourt	Cuisse de poulet thym-romarin au four Tagliatelles courgettes à l'ail Fruit
SAMEDI	Saint Jacques snackées Fondue de poireaux Fruit	Brochettes de poulet au curry-poivrons Yaourt
DIMANCHE	Choucroute de la mer crevettes-cabillaud-moules Chou + pomme de terre Fruit	Velouté butternut-haricots rouges Yaourt



Donnez une silhouette à votre esprit

	MIDI	SOIR
LUNDI	Filet de Flétan au citron Spaghetti de courgettes Fruit	Émincés de poulet en papillote thymcurcuma et ail en chemise Chou fleur Yaourt
MARDI	Steak haché-poêlée de Butternut herbes de Provence/ Fruit	Crevettes sautées aux poivrons et épices Cajun Yaourt
MERCREDI	Saucisse de volaille Purée de panais - pomme de terre Yaourt	Poireaux vinaigrettes Émiettés de poisson type cabillaud Fruit
JEUDI	Dos lieu noir au curry-blettes Fruit	Tomates farcies veau ou volaille Yaourt
VENDREDI	Escalope de dinde- Brocoli massalé Fruit	Curry de lentilles vertes - poivrons Yaourt
SAMEDI	Sauté de dinde coriandre-cumin- Endives braisées Yaourt	Lasagnes truite épinards aux pâtes complètes Fruit
DIMANCHE	Parmentier de canard (aiguillettes) au potiron échalotes - pommes de terre Fruit	Omelette poivrons-oignons rouges-salade Yaourt



Donnez une silhouette à votre esprit