

Semaine 1

	Déjeuner	Diner
Lundi	Asperge vinaigrette Paella de poulet et crevette Cocotte pomme poire miel amande	Carottes râpées Tagliatelles aux courgettes pesto parmesan et viande de grison Orange sanguine
Mardi	Taboulé de blé Saumon brocolis sauce tartare Aspic de fruits Bowl végétarien (pois chiches, quinoa avocats, tomates cerises, sauce fromage blanc) Crème de yaourt coco et fraises
Mercredi	Salade de lentilles tomates séchées Brochette de dinde au thym citron Endives braisées Compote pomme rhubarbe	Chou rouge aux pommes Bouillon crevette nouilles chinoises Fromage blanc coulis de fruits rouges frais
Jeudi	Mille de feuille de betterave au fromage frais Parmentier de poisson au céleri chapelure Gâteau aux pommes framboise	Salade de mâche Samoussa poulet carotte poireaux sauce curry Smoothie mangue pamplemousse gingembre
Vendredi	Salade tomate avocat pois chiches Sauté de Canard salsifis Abricots en crumble	Velouté de choux fleur aux oignons et graines de courges Salade vosgienne pdt œuf comté bacon Salade ananas kiwi
Samedi	Concombres vinaigrette Sauté de porc aux champignons haricots verts Purée de patate douce Lassi banane	Terrine de poisson Crumble de courgettes et tomates cerises au parmesan Soupe de fraise à la menthe
Dimanche	Salade de Perle marine thon avocat tomate Filet de dorade et aubergines à l'ail Melon tranche	Salade d'endive Galette sarrasin épinard chèvre Flan aux pommes

Semaine 2

	Déjeuner	Diner
Lundi	Betterave rouge framboise et vinaigre balsamique Osso bucco de dinde et tagliatelles Pomme surprise aux fruits rouges	Salade verte Quiche lorraine jambon Fraises éclats de pistaches
Mardi	Chou blanc au thon Filet mignon de porc basse température Petit pois carotte Pain fromage Banane	Rouleau de printemps crevette aux légumes cuits (choux chinois) Velouté lentilles corail carottes graines de courges Lassi mangue
Mercredi	Salade de quinoa Filet de cabillaud Poêlée de panais Crème au citron myrtilles	Avocat miettes de crabes Cannelloni aubergine tomate parmesan Compote pomme banane
Jeudi	Cèleri rémoulade Ballotine de volaille aux olives Tomates provençales Tartelette fraises rhubarbe amande	Salade verte radis rose Flan de courgette à la fête Framboise noix de coco
Vendredi	Tomate mozzarella Pot au feu de la mer Ananas au gingembre	Carottes râpées à l'orange et aux raisins Cocotte de haricots blanc aux courgettes et sauce tomate Fromage blanc aux abricot pochées
Samedi	Champignons farcis fromage frais Cuisse de poulet Semoule ratatouille Smoothie orange banane kiwi	Velouté de de tomate Hareng haricots verts et pomme de terre Melon tranche
Dimanche	Tzatziki de concombre Poisson pané purée de choux fleur Crumble pomme framboise	Salade verte Gratin blé blettes tomate et chèvre Salade de fruit frais vanille

Semaine 3

	Déjeuner	Diner
Lundi	<p>Chou carotte vinaigrette Poulet farcie mozzarella Epinard tomates cerises rôties et tagliatelles Cocotte pêches miel amandes</p>	<p>Œuf mimosa Poivrons farcis au quinoa façon mexicain Lassi fraise banane</p>
Mardi	<p>Salade de fenouil et pomme Blanquette de la mer Riz complet Fromage blanc aux framboises et éclats de pistache</p>	<p>Salade verte Lasagnes végétariennes aux légumes du soleil Kaki</p>
Mercredi	<p>Boullgour en salade Emincé de dinde sauce cancoillotte Salsifis carotte champignons Salade pomme kiwi ananas mangue</p>	<p>Mini wrap avocat crudités sauce curry Sauté de brocolis à l'ail aux crevettes Smoothie melon fraise menthe</p>
Jeudi	<p>Salade de tomates et vinaigre balsamique Poulet façon couscous et semoule Compote pomme banane</p>	<p>Terrine de légumes Salade de chèvre croustillant Crumble abricot</p>
Vendredi	<p>Purée de betterave et rilette de radis en vérine Spaghettis au thon à l'italienne Mousse au chocolat</p>	<p>Salade endive Moussaka végétarienne aux lentilles et mozzarella Salade de fruits frais</p>
Samedi	<p>Gazpacho melon tomate basilic Escalope de veau Aubergine aux oignons Pain fromage Fruit de saison</p>	<p>Chou rouge en vinaigrette Jambon roulé au riz sauce madère Ananas rôti miel amande</p>
Dimanche	<p>Salade de brocolis aux noisettes Boulette de bœuf Petit pois navet carotte Brownie chocolat noix</p>	<p>Salade verte Clafoutis épinard et tomate cerise feta Fruit de saison</p>