



Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
carottes râpées ... Poulet rôti <u>Riz sauvage</u> 1 compote	Steak haché 5 % <u>Coquillettes aux dés</u> de courgettes 1 kiwi	Concombres au yaourt Saumon grillé <u>Purée gratinée</u> 1/2 petit melon	Emincé de dinde à la provençale <u>Quinoa aux dés de</u> Légumes 1 orange	Mâche + betteraves râpées Quiche diététique 1 pêche	<u>Taboulé</u> + 2 œufs durs Fraises	Brochettes de bœuf <u>Riz complet</u> Ratatouille diététique Salade de fruits
Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
Salade verte .. Ratatouille 2 tr. de jambon 1 yaourt	Salade verte/endives concombres, tomates Filets de Thon marinés 1 compote	Poulet au four Poêlée de champignons, oignons, H verts 1 yaourt	Colin court bouillon + coulis de poivrons rouges Poêlée de courgettes 1 compote	Chou rouge râpé+ Tomates cerises Crevettes marinées Julienne de Légumes 1 pêche	Escalope de veau aux herbes du maquis H verts + Lamelles de poivrons 1 yaourt	Dos de cabillaud au four Tomates provençale Epinards avec une pointe de crème Fraises

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site web de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com