

Semaine 1 - du 06 février au 10 février 2012 - Plan alimentaire 1

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Radis	Carottes râpées	Velouté de potiron	Salade maïs soja thon
Chipolatas	Saumonette de poireaux	Navarin d'agneau	Escalope de volaille
Flageolets	Blé	Printanière de légumes	Salsifis
Babybel	Yaourt nature	Brie	Riz au lait
Kiwi		Ananas	

Semaine 2 - du 13 février 2012 au 17 février 2012 - Plan alimentaire 2

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Potage Dubarry	Concombre crème	Choux blanc aux raisins secs	Charcuterie
Rôti porc	Boulettes de bœuf	Colin au citron	Oeufs brouillés portugaise
Petit pois	Riz	Boulgour	Choux bruxelles
Emmenthal	Clémentine	Yaourt aromatisé	Saint Paulin
			Pomme

Semaine 3 - du 20 février au 24 février 2012- Plan alimentaire 3

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Salade verte betterave	Potage poireaux pommes de terre	Courgette / pomme fruits	Sardines tomates
Bœuf bourguignon aux olives	Steak de poisson	Rôti de dinde	Sauté de porc curry
Pâtes	Ratatouille	Haricots blancs	Carottes
Fromage de chèvre	Gouda	Yaourt fruit	Camembert
Orange	Pamplemousse		Compote de pommes

Semaine 4 - du 12 mars au 16 mars 2012 - Plan alimentaire 4

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Tomates vinaigrette	Soupe de légumes	Céleri rémoulade	Macédoine de légumes
Steak haché	Sauté de veau	Médailon merlu basilic	Cuisse de poulet
Frites	Brocolis	Semoule de blé	Epinard béchamel
Petit suisse	Edam	Fromage blanc	Bleu
	Poire		Banane

Semaine 5 - du 19 mars au 23 mars 2012 - Plan alimentaire 5

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Salade mêlée	Betteraves	Avocat	Potage vermicelle
Noix de joue de boeuf	Omelette fromage	Rôti de dinde	Filet de lieu aux câpres
Lentilles	Haricots verts	Pois cassés	Poêlée méridionale
Morbier	Tome noire	Vache qui rit	Yaourt nature
Pêche sirop	Gâteau basque	Clémentine	