

Le petit déjeuner

Un café
fromage blanc + miel + **une
petite poignée de noixettes**
tartines de pain complet grillées
avec du beurre



Un thé au citron
tranches de **pain complet**
morceau de fromage
fruit de saison

Le déjeuner

Une part de quiche aux **légumes d'été**
Œuf mollet
Salade + vinaigrette avec huile de colza
Une compote sans sucre ajouté



Haricots verts en salade
Spaghetti complet tomates/thon
Fromage blanc + 1 cuillère à café de
confiture



Collation



Eau infusée menthe et
citron

Verre d'eau
1 poignée de **noix**



Le dîner

Salade **concombre, tomate**, feta, oignon
rouge avec **poids chiche** et œufs
Fruit se saison
Carré de chocolat



Gaspacho de **courgette** menthe
Salade de riz d'été (poulet, avocat,
concombre, poivron...)
Yaourt
Fruit de saison

