

Petit déjeuner



Et le dimanche ?



Cougnot au sucre
Lait 1/2 écrémé
1 orange

Boisson : thé, café ou/et eau

Diner



Poulet curry et tagliatelles de courgettes (voir recette) :

Filet de poulet
Tagliatelles
Courgettes
Crème culinaire
Curry

Boisson : eau

Souper



2 tranches de pain demi-gris
1/2 tranche de jambon
1/2 tranche de fromage
Crudités (épinards, carottes
et tomates)

Vinaigrette

Boisson : eau

