

J1	J2
MATIN	MATIN
LAIT EN POUDRE	LAIT EN POUDRE
MUESLI	MUESLI
ANANAS SECHEE	ABRICOTS SECS
KIWI	ORANGE
THE	THE
MIDI	MIDI
pain de mie aux graines	DUO QUINOA -RIZ + BROCOLI
de peanut butter	MEULE DE SAVOIE
MARMITE	COMPOTE
COMTE	Spaghetti Bolognaise + PARMESAN
MANGUE ET PECHE AU SIROP	NOIX DE JAMBON TARNCHÉE
TOMATES CERISES	PÂTE DE FRUIT
SOIR	SOIR
Légumes Tikka au Riz - Grand Format	Spaghetti Bolognaise + PARMESAN
LOMO	NOIX DE JAMBON TARNCHÉE
fruit frais	fruit frais
PAIN D EPICE	
SNACKS	SNACKS
CRACKERS	BISCUITS AMANDES CHOCOLATÉES
de chocolat lait amande raisins	BISCUITS APERO TO GOOD (2 j)
BARRE ENERGIE AMANDE	PÂTE DE FRUIT
fruits secs varies	FRUITS A COQUE VARIES
BUBBLE IT	fruits secs varies
NUUN OU TA	BUBBLE IT
	NUUN OU TA

TOTAL KCA	3877	3495
-----------	------	------

J3	J4
MATIN	MATIN
LAIT EN POUDRE	LAIT EN POUDRE
PORRIDGE	muesli ou porridge
PETITS FRUITS ROUGE	fruit secs
PAMPLEMOUSSE	fruit frais
THE	THE
MIDI	MIDI
pain de mie aux graines	SALADE A LA CATALANE
de peanut butter	WASA
MARMITE	KALLES
COMTE	POMPOTE
POIRE ET PECHE AU SIROP	RIZ AU LAIT
CAROTTE A CROQUER	
SOIR	SOIR
Riz aux légumes à la méditerranéenne	NOODLE SOBA TERYAKI
LOMO	JAMBON SEC
fruit frais	fruit frais
CHRISTMAS PUDDING	CAKE AUX FRUITS CONFITS
SNACKS	SNACKS
CRACKERS	TUC
de chocolat lait amande raisins	FRUITS A COQUE VARIES
BARRE ENERGIE AMANDE	BARRE ENERGIE NOUGAT
fruits secs varies	fruits secs varies
BUBBLE IT	M&M'S
NUUN OU TA	BUBBLE IT
	NUUN OU TA

J5	J6
MATIN	MATIN
lait en poudre pour le thé	LAIT EN POUDRE
CHRISTMAS PUDDING	PORRIDGE
fruit secs	FIGUES SECHEES
fruit frais	POMME
THE	THE
FRUITS A COQUE VARIES	
MIDI	MIDI
	TENDRE PERLE + OLIVES+ TOMAT
RIZ NOIX DE COCO + GREEN PEAS	MEULE DE SAVOIE
BEAUFORT	COMPOTE

SOIR	SOIR
Couscous à l'italienne	Poulet Thai au curry vert et son riz - Gra
BILTONG	NOIX DE JAMBON TARNCHEE
fruit frais	fruit frais

SNACKS	SNACKS
FLAPJACK	GINGERNUTS
PETIT BISCUITS TYPE APERITIF	BISCUITS APERO TO GOOD (2 j)
BARRE DU RANDONNEUR	PATE DE FRUIT
CHOCOLAT CADBURY	FRUITS A COQUE VARIES
fruits secs varies	fruits secs varies
BUBBLE IT	BUBBLE IT
NUUN OU TA	NUUN OU TA

3540	3842
------	------

J7	J8
MATIN	MATIN
LAIT EN POUDRE	LAIT EN POUDRE
MUESLI	muesli ou porridge
MANGUE SECHEES	fruit secs
ORANGE	fruit frais
THE	THE
MIDI	MIDI
pain de mie aux graines	SALADE NICOISE DANIVAL
de peanut butter	KRISPROLLS
MARMITE	RILLETES DE THON
COMTE	POMPOTE
MANGUE ET PECHE AU SIROP	RIZ AU LAIT
TOMATES CERISES	
SOIR	SOIR
Légumes Tikka au Riz - Grand Format	NOODLE SOBA THAI CURRY
LOMO	JAMBON SEC
fruit frais	fruit frais
PAIN D EPICE	
SNACKS	SNACKS
CRACKERS	TUC
de chocolat lait amande raisins	FRUITS A COQUE VARIES
BARRE ENERGIE AMANDE	BARRE ENERGIE NOUGAT
fruits secs varies	fruits secs varies
BUBBLE IT	M&M'S
NUUN OU TA	BUBBLE IT
	NUUN OU TA

3850

3376

J9	J10
MATIN	MATIN
lait en poudre pour le thé	LAIT EN POUDRE
CHRISTMAS PUDDING	MUESLI
fruit secs	RAISINS SECS
fruit frais	BANANE
THE	THE
FRUITS A COQUE VARIES	
MIDI	MIDI
	TENDRE PERLE + OLIVES+ TOMAT
CEREALES GOURMANDES + GREEN	MEULE DE SAVOIE
BEAUFORT	COMPOTE

SOIR	SOIR
Risotto et légumes du jardin	Tandoori Quinoa
BILTONG	NOIX DE JAMBON TARNCHEE
fruit frais	fruit frais

SNACKS	SNACKS
FLAPJACK	PATE DE FRUIT
PETIT BISCUITS TYPE APERITIF	BISCUITS SESAME
BARRE DU RANDONNEUR	BISCUITS APERO TO GOOD (2 j)
CHOCOLAT CADBURY	FRUITS A COQUE VARIES
fruits secs varies	fruits secs varies
BUBBLE IT	BUBBLE IT
NUUN OU TA	NUUN OU TA

3661	3757
------	------

J11

J12

MATIN	MATIN
LAIT EN POUDRE	LAIT EN POUDRE
PORRIDGE	muesli ou porridge
ABRICOTS	fruit secs
POMME	fruit frais
THE	THE
MIDI	MIDI
pain de mie aux graines	SALADE A LA MEXICAINE
de peanut butter	WASA
MARMITE	KALLES
COMTE	POMPOTE
POIRE ET PECHE AU SIROP	RIZ AU LAIT
CAROTTE A CROQUER	

SOIR	SOIR
Poêlée de pommes de terre aux oignons	NOODLE SOBA TERYAKI
LOMO	JAMBON SEC
fruit frais	fruit frais
CHRISTMAS PUDDING	CAKE AUX FRUITS CONFITS
SNACKS	SNACKS
CRACKERS	TUC
de chocolat lait amande raisins	FRUITS A COQUE VARIES
BARRE ENERGIE AMANDE	BARRE ENERGIE NOUGAT
fruits secs varies	fruits secs varies
BUBBLE IT	M&M'S
NUUN OU TA	BUBBLE IT
	NUUN OU TA

3706

3267

J13

J14

MATIN	MATIN
lait en poudre pour le thé	LAIT EN POUDRE
CHRISTMAS PUDDING	PORRIDGE
fruit secs	MANGUE SECHEES
fruit frais	ORANGE
THE	THE
FRUITS A COQUE VARIES	
MIDI	MIDI
	TENDRE PERLE + OLIVES+ TOMAT
TABOULE BIO	MEULE DE SAVOIE
BEAUFORT	COMPOTE

SOIR	SOIR
Légumes Tikka au Riz - Grand Format	Poulet Tikka au riz
BILTONG	NOIX DE JAMBON TARNCHEE
fruit frais	fruit frais
	PAIN D EPICE

SNACKS	SNACKS
FLAPJACK	BISCUITS CITRON BASILIC
PETIT BISCUITS TYPE APERITIF	BISCUITS APERO TO GOOD (2 j)
BARRE DU RANDONNEUR	PATE DE FRUIT
CHOCOLAT CADBURY	FRUITS A COQUE VARIES
fruits secs varies	fruits secs varies
BUBBLE IT	BUBBLE IT
NUUN OU TA	NUUN OU TA

4009

3496

J15

MATIN
LAIT EN POUDRE
MUESLI
GINGEMBRE
KIWI
THE
MIDI
pain de mie aux graines de peanut butter
MARMITE
COMTE
MANGUE ET PECHE AU SIROP
TOMATES CERISES

J16

MATIN
LAIT EN POUDRE
muesli ou porridge
fruit secs
fruit frais
THE
MIDI
SALADE NICOISE DANIVAL
KRISPROLLS
RILLETES DE SAUMON
POMPOTE
RIZ AU LAIT

SOIR

Curry de légumes
LOMO
fruit frais

SOIR

NOODLE SOBA TERYAKI
JAMBON SEC
fruit frais
CHRISTMAS PUDDING

SNACKS

PAIN D EPICE
CRACKERS
de chocolat lait amande raisins
BARRE ENERGIE AMANDE
fruits secs varies
BUBBLE IT
NUUN OU TA

SNACKS

CAKE AUX FRUITS CONFITS
TUC
FRUITS A COQUE VARIES
BARRE ENERGIE NOUGAT
fruits secs varies
M&M'S
BUBBLE IT
NUUN OU TA

3418

3376

J17

J18

MATIN	MATIN
lait en poudre pour le thé	LAIT EN POUDRE
CHRISTMAS PUDDING	MUESLI
fruit secs	PETITS FRUITS ROUGES
fruit frais	POMME
THE	THE
FRUITS A COQUE VARIES	
MIDI	MIDI
	RIZ NOIX DE COCO GREEN PEAS
DUO QUINOA RIZ TOMATES SECHES	MEULE DE SAVOIE
BEAUFORT	COMPOTE

SOIR	SOIR
Légumes Tikka au Riz - Grand Format	THAI GREEN CURRY
BILTONG	NOIX DE JAMBON TARNCHEE
fruit frais	fruit frais
CAKE AUX FRUITS CONFITS	

SNACKS	SNACKS
FLAPJACK	BISCUITS LAIT CHOCOLAT
BARRE DU RANDONNEUR	BISCUITS APERO TO GOOD (2 j)
PETIT BISCUITS TYPE APERITIF	PATE DE FRUIT
CHOCOLAT CADBURY	FRUITS A COQUE VARIES
fruits secs varies	fruits secs varies
BUBBLE IT	BUBBLE IT
NUUN OU TA	NUUN OU TA

3852

3540

|

CALORIES JOURNALIERES

KCAL / PERS	
3877	J1
3495	J2
3336	J3
3495	J4
3877	J5
3495	J6
3877	J7
3495	J8
3877	J9
3495	J10
3877	J11
3877	J12
3877	J13
3877	J14
3877	J15
3877	J16
3877	J17
3877	J18