

# SEMAINE 3 en WW Violet

|                                      | MATIN   | MIDI   | COLLATION  | SOIR  |
|--------------------------------------|---|--|--|---|
| <b>Lundi</b><br><br><b>16 pts</b>    | 1 Café<br>1 Orange<br>1/2 Burrito<br>Pomme - Chocolat                       | Fondue de poireaux –<br>Pomme de Terre - Bacon<br>1 Fruit<br>1 Yaourt brassé 0 % +<br>édulcorant + 1 Biscuit<br>spéculoos                  | 1 Café<br>1/2 Burrito<br>Pomme -<br>Chocolat               | Salade de riz – Tomates -<br>saumon – champignons<br>1 semoule de lait  |
| <b>Mardi</b><br><br><b>16 Pts</b>    | 1 Café<br>1 Omelette sucrée<br>1 Orange<br>Confiture                        | Velouté de Potimarron<br>Salade composée :<br>- tomate – saumon – surimi<br>endives<br>2 Petits suisse + édulcorant<br>caramel beurre salé | 1 Café<br>1 yaourt aux fruit<br>0 %                        | Colin au curry<br>Riz<br>Julienne de Légumes<br>1 Clafoutis aux Pommes  |
| <b>Mercredi</b><br><br><b>16 Pts</b> | 1 Café<br>1 Orange<br>2 parts de gâteaux<br>Pommes Semoule<br>confiture     | Pavé de saumon<br>Riz complet – julienne à la<br>crème au curry<br>Clafoutis aux pommes  | 1 Café<br>2 biscuits ww<br>Cookie and cream                | Poulet au Curry -<br>Pomme de Terre -<br>Champignons<br>1 Compote pomme - Kiwi                                    |
| <b>Jeudi</b><br><br><b>16 Pts</b>    | 1 Café<br>1 Orange<br>pain<br>confiture                                     | Verrines brocolis bacon<br>carottes<br>salade tomates cerises<br>Compote   | 1 Café<br>1 fruit  | Lasagne au Thon et aux<br>légumes<br>2 petits suisses 0 %<br>1 kiwi   |
| <b>Vendredi</b><br><br><b>16 Pts</b> | 1 Café<br>1 Orange<br>Bowlcake semoule<br>Pâte à tartiner                   | Steack de bœuf<br>Pomme de Terre<br>Carottes<br>Compote Fraise SSA   | 1 Café<br>1 part de tarte<br>feuilletée pommes<br>chocolat | Crevettes sauce coco<br>curry<br>semoule complète<br>haricots verts<br>1 fromage blanc 0 %<br>coulis de framboise |
| <b>Samedi</b><br><br><b>16 Pts</b>   | 1 Café<br>1 Orange<br>2 gâteaux au yaourt<br>et chocolat<br>1 yaourt nature | Steack de bœuf<br>haricots blanc à la tomate<br>duos haricots verts<br>1 compote pomme SSA   | 1 Café<br>2 Kiwis  | Pizza Wrap<br>Endive<br>1 Yaourt brassé 0 %   |
| <b>Dimanche</b><br><br><b>16 Pts</b> | 1 Café<br>1 Orange<br>4 Tartines craquantes<br>beurre                       | Navarin de Poulet<br>Coupelle de fraises –<br>yaourt – Chantilly -<br>Spéculoos  | 1 Café<br>1 Poire Chocolat                                 | Colin sauce oseille<br>Riz<br>1 Yaourt nature<br>Edulcorant   |