

Semaine 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Pâtes au poulet sauce cacahuète</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/pates-au-poulet-sauce-cacahuete/fruit</p>	<p>Œuf à la ratatouille et boulgour</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/oeufs-a-la-ratatouille/</p> <p>Yaourt</p>	<p>Soupe de patate douce au quinoa</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/soupe-de-patate-douce-au-quinoa-rouge-et-chips-de-serrano/faiselle-et-coulis-de-fraise</p>	<p>Gratin de polenta aux champignons et saucisses</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/gratin-de-polenta-aux-champignons-et-aux-saucisses/</p>	<p>Croque monsieur au camembert</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/croque-camembert/</p> <p>Salade de mâches</p> <p>Salade de fruits exotiques</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/salade-de-fruits-exotiques/</p>

Semaine 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Blésotto breton</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/blesotto-breton/</p> <p>fromage blanc aux fruits rouges</p>	<p>Soupe express aux lentilles</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/soupe-express-aux-lentilles/</p> <p>avec des toast de pain complet au chèvre</p> <p>fruit</p>	<p>Omelette aux asperges vertes et au saumon</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/omelette-aux-asperges-vertes-et-saumon/</p> <p>Salade</p> <p>Semoule aux canneberges</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/semoule-aux-canneberges/</p>	<p>Pains de veau sauce aux champignons et à la tomate + boulgour</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/pains-de-veau-aux-olives-et-aux-tomates-sechees/</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/sauce-aux-champignons-et-a-la-tomate/</p> <p>Yaourt</p>	<p>Pizza fine aubergines grillé et thon</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/pizza-fine-aubergines-grillees-et-thon/</p> <p>Salade</p> <p>Fruit</p>

Semaine 3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Quiche sans pâte au saumon fumé</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/quiche-sans-pate-au-saumon-fume-et-a-laneth/</p> <p>Salade aux pousses d'épinards</p> <p>fruit</p>	<p>Veau au curry, riz et brocolis</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/veau-au-curry/</p> <p>Yaourt aux pépites de chocolat fait maison (fromage blanc brassé auquel on ajoute des pépites de chocolat)</p>	<p>Quinoa aux légumes du sud</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/quinoa-aux-legumes-du-sud/</p> <p>compotée de poires</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/compotee-de-poires/</p>	<p>Soupe provençale aux haricots</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/soupe-provencale-aux-haricots-blancs/</p> <p>Maxi crêpe aux myrtilles</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/maxi-crepe-aux-myrtilles-ou-bleuets/</p>	<p>Brick au chèvre</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/croustillant-au-chevre/</p> <p>Salade muesclin</p> <p>Mousse au chocolat végétalienne</p> <p>http://www.macuisinesante.com/recipe-items/mousse-au-chocolat-vegetalienne/</p>