

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5
Entrée	Tomates vinaigrette (0,25€)	Lentilles vinaigrette (0,25€)	Carottes râpées (0,10€)	Sardine à l'huile ou sauce tomate (0,45€)	Champignons crus vinaigrette (0,30€)
Plat	Omelette aux pommes de terre ( 2 œufs = 0,42 € ) (100g de pomme de terre = 0,10€)	Cuisse de poulet grillée à la poêle (0,80€) Haricots verts (150g ) (boîte = 0,32€ Surgelés = 0,25€)	Sauté de porc au curry (0,70€) Pâtes (0,05€)	Jambon blanc (50g en complément de l'entrée) (0,40€) Courgettes en persillade (0,20€)	Poisson en papillote (0,75€) Riz basmati (0,07€)
Fromage	Fromage (0,30€)	Fromage (0,30€)	Fromage (0,30€)	Fromage (0,30€)	Fromage (0,30€)
Dessert	Pomme cuite (0,30€)	Fraise (0,50€)	Melon (0,40€)	2 crêpes « maison » garnies (0,20€)	2 kiwis (0,20€)
Coût total estimatif	1,37€/personne	1,90€/personne	1,55€/personne	1,55€/personne	1,62€/personne
Coût moyen pour 5 repas	1,60€ /repas/personne...et on peut faire encore bien mieux en utilisant les promos et les prix les plus bas				



Pour le fromage, vu les différences de prix en fonction de la marque et du fromage en lui-même, j'ai pris une base de 8 euros le kilo, mais on peut trouver beaucoup moins cher. Le coût des repas ne prend en compte que le coût des matières premières (en incluant la perte à l'épluchage et à la cuisson) ; je n'ai pas pris en compte tous les petits « à côté ».