

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	<p>Pamplemousse farci aux carottes persillées</p> <p>ou</p> <p>1/2 Pomelos</p>	<p>Tomates en vinaigrette</p>	<p>Soupe glacée aux concombres</p> <p>ou</p> <p>Concombre vinaigrette</p>	<p>Radis et fromage de chèvre salé</p> <p>ou</p> <p>Radis et sauce fromage blanc salé</p>
Plat	<p>Jambon grillé vendéen</p> <p>Haricots beurre et mogettes</p>	<p>Pâtes au saumon fumé</p> <p>et</p> <p>Salade verte</p>	<p>Escalope (dinde, poulet, veau) aux champignons et riz</p> <p>(moins d'une part)</p>	<p>Osso bucco (dinde, veau)</p> <p>Haricots verts et pommes de terre nouvelles ail et laurier</p>
Fromage	<p>Fromage blanc en faisselle</p>	<p>Fromage blanc aux framboises (fraîches ou surgelées)</p>	<p>Fromage / laitage</p>	<p>Est déjà dans l'entrée</p>
Dessert			<p>Banane (petite)</p> <p>(20 % de glucides- 4 % amidon – index glycémique 52)</p>	<p>Salade fraise et kiwi (fraîche)</p>
Pain	Variable	Peu	Variable	Variable



	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Champignons de Paris crus vinaigrette	Taboulé	Cœur de palmier vinaigrette	Pomme de terre vinaigrette aux harengs saurs (peu) (féculent du repas)
Plat	Cuisse de poulet grillé (à la poêle) Mijotée de fèves (200 g car 8,5 % de glucides - 6 % amidon)	Chou fleur en gratin au saumon (ou autre poisson)	Rôti de dinde cuit à l'étouffée Carottes, navet et Pomme de terre primeur	Oeuf mollet Salade verte ++
Fromage	Fromage/laitage	Fromage (20 g car il y a déjà un peu de fromage sur le gratin) ou laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
Dessert	Pomme en compote (maison - sans sucre ajouté)	Orange sanguine	Ananas frais	Cerises (80 g soit 11 g de glucides)
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable



	Menu 9	Menu 10 - festif	Menu 11	Menu 12
Entrée	<p>Salade de betterave crue (70g apportent 7 g de glucides) OU Carottes râpées (100g apportent entre 6 et 7g de glucides et index glycémique faible : 18)</p>	Asperges	<p>Salade composée : Batavia (romaine) betterave crue râpée (très peu) concombre, tomates thon ou œuf dur cubes de fromage (1 part)</p>	Salade verte au pomes (peu)
Plat	<p>Filet de poisson poêlé (quelques gouttes d'huile suffisent) Pomme de terre Épinards frais</p>	<p>Rôti de boeuf Tomates à la provençale</p>	<p>thon ou œuf dur cubes de fromage (1 part)</p>	<p>Pizza « maison » (200g environ) faite avec de la pâte à pain (féculent, viande/poisson/œuf, fromage) Garniture : Jambon ou anchois, poisson, œuf - légumes...</p>
Fromage	Fromage/aitage	Fromage	<p>Riz au lait «maison» (très peu sucré – équivalent d'1/2 sachet de sucre vanillé /personne soit 3,5 g)</p>	<p>Kiwi (1 part) (en complément du pamplemousse)</p>
Dessert	Papillote de fruits : pomme prunes	<p>Tarte aux fraises (100 g maxi) (féculent du repas) (38 g de glucides dont : 11 g de sucres rapides et 27 g amidon)</p>		
Pain	Variable	Très peu	Variable	Pas de pain

