

	Lundi midi	Mardi midi	Mercredi midi	Jeudi midi	Vendredi midi
Entrée	Pamplemousse rose	Champignons à la grecque	Salade de mâche	Salade de pâtes <small>(on peut éviter la mayo !)</small>	Céleri vinaigrette
Plat	Brandade de morue Salade verte	Poulet rôti (cuisse) Purée de carottes <small>(50% de pommes de terre)</small>	Riz à l'espagnole et au poisson	Oeuf au plat Poêlée de légumes	Petit salé aux lentilles
Fromage	Laitage (yaourt, fromage blanc, petit-suisse)	Fromage	Fromage	Fromage	Entremets maison (moins sucré)
Dessert		Fruit frais	Papillote de fruit (ex. : pomme/poire/cannelle)	Clémentines (x 2 = 1 part)	



	Lundi soir	Mardi soir	Mercredi soir	Jeudi soir	Vendredi soir
Entrée		Potage légumes (sans pomme de terre)	Jambon blanc	Sardines à la tomate (conserves)	
Plat	Salade composée à base de salade verte, betterave, concombre, maïs, blanc de dinde, fromage,	Lasagnes (à la viande ou au poisson) Salade verte	Salade d'endives aux pommes et noix	*Pomme de terre au four et sauce au fromage blanc salé, ciboulette, ail Salade verte	Escalope de poulet sauce champignons (sans beurre) Haricots verts Gnocchi
Fromage		Fromage blanc	Semoule au lait		Fromage
Dessert	Banane			Ananas frais	Salade d'oranges/kiwis



* **L'astuce du jour** : lavez les pommes de terre en gardant la peau ; enveloppez-les individuellement dans de l'aluminium et mettez à cuire dans un four très chaud environ une heure (si vos pommes de terre sont très grosses). Leur peau deviendra croustillante comme si elles avaient été cuites au barbecue... odeur du charbon de bois en moins !