

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Tomates mozarella (1 part de fromage)	Concombre vinaigrette	Taboulé (féculent du repas)	
Plat	Boeuf grillé (ou autre viande) Pomme de terre nouvelle Haricots verts	Poisson au fenouil en papillote Riz pilaf	Jambon braisé Tomates provençales	Terrine de thon sauce au fromage blanc salé ciboulette Salade verte et tomates cerises
Fromage	Dans l'entrée	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
Dessert	Pastèque	Nectarine	Salade de pêche à la menthe	Semoule/riz au lait (peu sucré)
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable



	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée		Salade de champignons crus		Salade de courgettes crues râpées
Plat	<p>Aïoli de poisson <small>(voir indications pour mayonnaise allégée)</small></p> <p>Accompagnement</p>	<p>Oeufs pochés dans</p> <p>Ratatouille</p>	<p>Sauté de poulet / Dinde au curry</p> <p>Gratin chou-fleur</p> <p>Pomme de terre <small>(sans fromage ou très peu)</small></p>	<p>Poulet rôti ou cuisse de poulet cuite à la poêle <small>(sans ajout de matière grasse)</small></p> <p>Frites «maison» <small>(50g apportent 15g glucides)</small></p> <p>Poivrons confits</p>
Fromage	Fromage blanc	Yaourt nature	Salade Fromage / laitage	Laitage nature
Dessert	aux fruits rouges (groseilles, framboises, mûres, cassis, fraises)	Crêpes <small>(un peu de compote pour garnir par exemple)</small>	Cerises <small>(15 % de glucides ; 80 g de cerises apportent en moyenne 12 g de glucides)</small>	Fraises
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable



	Menu 9	Menu 10 - festif	Menu 11	Menu 12
Entrée	<p><b>Radis</b> (sans beurre de préférence)</p>	<p><b>Salade de tomates à la feta</b> (1 part de fromage)</p>	<p><b>Salade composée :</b></p>	<p><b>Melon à l'italienne</b> (1 tranche de jambon maxi/personne)</p>
Plat	<p><b>Légumes farcis (avec farce légère) :</b> poivron rouge courgette aubergine tomate <b>pomme de terre</b></p>	<p><b>Sardines grillées</b> <b>Salade de pomme de terre</b> (20% de glucides) OU <b>Tartines de pain grillé</b> (55 % de glucides)</p>	<p><b>Concombre Tomate Poivron</b> <b>Riz/maïs</b> <b>Cube de jambon ou thon/poisson ou blanc de poulet en cube</b> <b>Cubes de fromage (1 part)</b></p>	<p><b>Tajine poulet courgette et pomme de terre (ou semoule)</b></p>
Fromage	<p><b>Fromage/laitage</b></p>	<p>Dans l'entrée</p>		<p><b>Laitage</b></p>
Dessert	<p><b>Melon ou abricots</b></p>	<p><b>Duo fraises et framboises</b></p>	<p><b>Salade de fruits frais</b></p>	
Pain	<p>Variable</p>	<p>A adapter</p>	<p>Variable</p>	<p>Variable</p>

 <p>Fruits et légumes Crus Cuits</p>	 <p>Produits laitiers</p>	 <p>Viandes, poissons, oeufs et abats</p>	 <p>Féculents</p>
---	--	---	--