

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Carottes râpées au jus de citron	Betteraves rouges sauce échalote	Pommes de terre en vinaigrette	Salade d'endives aux noix
Plat	Escalope aux champignons <small>(pour faire une sauce)</small> Pâtes aux brocolis <small>(pâtes cuisson «al dente»)</small>	Petit salé aux lentilles	Steak de boeuf Blettes poêlées ou gratin de blettes <small>(+ béchamel sans beurre)</small>	Filet de poisson Poêlée chou fleur brocolis et carottes ou *purée BBC
Fromage	Fromage / laitage	Fromage / laitage	Fromage / laitage	Fromage / laitage Privilégiez le laitage si purée BBC
Dessert	Compote pomme coing cannelle <small>(sans ajout de sucre)</small>	Clémentine	Ananas frais ou salade d'ananas / kiwi	Crêpes <small>(féculent du repas)</small>
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

 Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net.



	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Salade verte au pomelos	Poireaux en vinaigrette	Radis noir	Chou rouge en vinaigrette
Plat	Boeuf aux carottes et Pâtes ou Pommes de terre vapeur ou Semoule aux épices (50% carottes, 50% féculents)	Boudin noir (grillé)  Purée de pommes de terre	Papillote de poisson au fenouil	Poulet au chorizo (avec du chorizo maigre)  Riz au curry et Salade de mâche
Fromage	Fromage / laitage	Fromage / laitage	Fromage / laitage	Entremet sans sucre ajouté
Dessert	Kiwi (1 unité)	Orange	Châtaignes grillées	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable



	Menu 9	Menu 10 - festif	Menu 11	Menu 12
Entrée	Terrine de chèvre aux betteraves rouges	 Velouté de potimarron (sans pomme de terre)	Salade de fenouil à l'orange	Soupe de poisson
Plat	Cuisse de canard confite grillée Haricots blancs et Salade verte	Salade de pommes de terre aux harengs saurs	Poisson poêlé (dans une poêle avec quelques gouttes d'huile d'olive)  Fondue de poireaux	 Chou fleur gratiné au jambon (avec pomme de terre)
Fromage	Dans l'entrée	Fromage / laitage	Fromage / laitage	Verrine fromage blanc (20% MG)
Dessert	 Salade d'agrumes à la menthe	Pomme et cerneaux de noix (2 ou 3 noix)	Pain perdu ou pudding (très peu sucrés)	Poire
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

 Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net.



### **Petites infos de dernière minute :**

**Compote pomme coing cannelle** : « maison » de préférence ; il est préférable de cuire les coings (épluchés et en morceaux) avant les pommes, avec un petit peu d'eau. Ensuite, vous ajoutez les pommes et la cannelle et vous poursuivez la cuisson.

**Purée BBC** : évitez l'œuf et le gruyère en fin de préparation – vous pouvez diminuer la quantité de crème fraîche (1 seule cuillère à soupe au lieu de 3).

#### **Châtaignes grillées**

La châtaigne est à considérer dans le groupe des féculents de par sa teneur en amidon. La châtaigne grillée, pour 100g, apporte 48 g de glucides dont 32 g d'amidon et 10 g de sucre.

La châtaigne cuite à l'eau (en accompagnement d'un plat salé par exemple), pour 100g, apporte 23 g de glucides dont 22 g d'amidon.

**Entremet sans sucre ajouté** : vous pouvez utiliser des préparations sans sucre ajouté telles que Flan de France ou Flan de Vichy.

**Salade d'agrumes à la menthe** : la recette indique « au sirop de menthe », mais il vaut mieux éviter le sirop !

**Rappel** : les fruits contiennent en moyenne 12 % de glucides.