

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5
Entrée	Taboulé (réhydraté la veille)	Potage de légumes	Potage de légumes et vermicelle	Salade verte	Radis noir
Plat	Blanc de dinde Haricots verts	Salade de thon (boîte) et riz (cuit la veille au soir) Concombre	2 oeufs au plat Salade verte et maïs	Steak grillé Pâtes au gruyère (30g maxi)	Pavé de poisson grillé à la poêle Galettes de légumes (surgelé - quelques minutes au micro-ondes)
Fromage	Fromage	Fromage blanc/yaourt +	cubes de fromage (30g)		Fromage
Dessert	Clémentine	Compote	Banane	Compote ou fruit frais (sauf banane)	Crêpes (faites la veille)
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable



	Menu 6	Menu 7	Menu 8	Menu 9	Menu 10
Entrée	Potage de légumes	Hors d'oeuvres variés Betteraves, cœur palmier, radis, tomates cerises, carottes râpées, asperges « pique-nique »	Carottes râpées au citron	1 bol de soupe de poisson (autant de protéines que 50 g de viandes)	Salade verte ++
Plat	Poisson grillé Pommes de terre cuites au four	taboulé (reste) thon...	Croque-monsieur Salade verte	Poêlée de légumes (sans huile de palme)	Pâtes au saumon fumé (50g/personne)
Fromage	+ sauce fromage blanc salé ciboulette	Fromage	Yaourt + sucre vanillé (la part contenue dans le croque n'est peut être pas suffisante)	Crêpes	Laitage
Dessert	Poire ou pomme (fruit frais)	Orange			Pamplemousse
Pain	Variable	Variable		Pain grillé dans la soupe de poisson	



Le potage peut être fait pour plusieurs jours (on trouve des mélanges surgelés prêts à cuire, si cela vous arrange). Le potage sera fait le lundi soir pour être consommé jusqu'au mercredi.