

# Idées de menus équilibrés

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Melon	Artichaut ou chou-fleur ou betterave en vinaigrette		Radis et sauce au fromage blanc salé (ou fromage blanc de chèvre salé)
Viande/poisson/œuf	Poulet froid	Poisson grillé ou poêlé	Sardines sauce tomate	Pâtes à la bolognaise et salade verte
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Taboulé et fenouil vinaigrette	Riz basmati	Salade verte et Pomme de terre en vinaigrette	
Produit laitier/salade	yaourt	Fromage	Fromage de chèvre	Dans l'entrée
dessert		Fraises	Pastèque	Nectarine
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Tomates mozzarella et basilic ou ciboulette	Haricots verts vinaigrette échalote	Salade de pâtes au surimi (un peu pour déco)	Salade de lentilles
Viande/poisson/œuf	Salade de riz/maïs au thon	Steak haché	Côte de porc grillée	Pain de poisson (à faire la veille)
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Pomme de terre vapeur	Tomates à la provençale	Salade verte ou compotée d'aubergines et poivrons rouges
Produit laitier/salade	Dans l'entrée	fromage	Fromage	Fromage blanc
dessert	Compote pêche	Cerises	Abricots	Salade de fruits frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

## Quatre menus équilibrés sans entrée

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée				
Viande/poisson/œuf	<b>Jambon blanc</b>	Salade de pâtes tricolores <b>au basilic, tomates cerise et miettes de saumon</b> (saumon cuit et refroidi)	<b>Moules</b>	<b>Cuisse/pilon de poulet grillée ou escalope de volaille ou œuf au plat</b>
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	<b>Salade de concombre et taboulé au boulgour</b> (ou à la semoule de blé)		<b>Frites et salade verte</b>	<b>Riz et ratatouille</b>
Produit laitier/salade	<b>Fromage blanc</b>	<b>Fromage</b>	<b>Yaourt nature</b>	<b>Fromage</b>
dessert	<b>Pêche</b>	<b>Duo pastèque melon</b>	<b>Fraises</b>	<b>Abricots</b>
Pain	Variable	Variable	Supprimé (à cause des frites!)	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée				
Viande/poisson/œuf	<b>Tranche de bœuf froid</b> (ou autre viande)	<b>Filet de poisson grillé</b> (ou autre produit de la mer)	<b>Pâtes aux courgettes et escalope de volaille aux épices</b> (voir recette dans les lignes suivantes)	<b>Sauté de porc à la provençale</b> (voir recette dans les lignes suivantes)
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	<b>Salade de tomate</b> (ex : tomates noires de Crimée) <b>et maïs</b>	<b>Riz au curry et épinards ou brocolis</b>		<b>Gratin de légumes + pomme de terre</b>
Produit laitier/salade	<b>Fromage</b>	<b>yaourt</b>	<b>Fromage</b>	<b>Fromage blanc aux fraises/framboises</b>
dessert	<b>Compote cassis</b>	<b>Duo fraises et cerises</b>	<b>Salade de fruits frais</b>	(framboises fraîches ou surgelées)
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable