

Avec une petite entrée de saison...

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Radis noir	Chou fleur vinaigrette	Champignons crus vinaigrette	Poireau vinaigrette
Viande/poisson/oeuf	Escalope de poulet/dinde au jus	Jambon blanc	Steak haché	Poisson au four ou grillé
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Purée de patate douce	Pâtes au gruyère	Purée ou duo de cèleri et pomme de terre	Riz nature ou au cumin
Produit laitier	Fromage de chèvre	Dans le plat de pâtes	Fromage blanc/yaourt à la confiture	Mimolette
Dessert	Poire cuite au chocolat	Pomme		½ pomelo
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Code couleur des groupes d'aliments :

féculents ; fruits/légumes CRUS ; fruits/légumes CUIITS

viande/poisson/œuf ; produits laitiers ; produits sucrés ;

matières grasses en grande quantité (normalement en jaune mais c'est une couleur peut visible sur le document)

Et un bon potage « maison » en entrée !

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Potage au potimarron et curry (voir recette imprimable)	Potage poireau/carotte/céleri branche / pomme de terre	Potage d'endives au camembert (Pomme de terre dans la recette)	Velouté pomme de terre/salade verte
Viande/poisson/oeuf	Œuf au plat ou en omelette	Gésiers volaille confit ou blanc de volaille froid vinaigrette (ex : restes de poulet rôti)	Poisson grillé/poêlé	Chou chinois sauté aux graines de sésame et émincé de poulet
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Salade de mâche	Salade verte	Fondue de poireaux	
Produit laitier	Yaourt	Fromage blanc	Dans le potage	Laitage nature
dessert	Crêpe + complément sucré variable		Clémentine	Kiwi
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Menus équilibrés d'automne, avec moins de 5 composantes

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée		Lentilles vinaigrette à l'échalote		
Viande/poisson/oeuf	Salade de pomme de terre aux harengs + salade verte	Courge « spaghetti » à la Bolognaise + gruyère râpé	Tajine de poulet au navet et carotte + semoule « moyenne »	Endives au jambon
Complément s = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Fromage blanc	Dans le plat principal	fromage/laitage	Riz au lait + clémentine(s)
dessert	Pomme cuite	banane	Salade d'orange et kiwi	
Pain	Variable	Variable		Variable

	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée	Salade d'endives aux noix et pomme	Sardine à l'huile ou sauce tomate		
Viande/poisson/oeuf	Chili con carne (avec ou sans riz)	Dans l'entrée	Moules	Sauté de porc
Complément s = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Pâtes aux champignons + mozzarella fondue	Frites et salade verte	Purée pomme de terre/carotte/chou fleur
Produit laitier	Petit suisse	Dans le plat principal	Yaourt velouté	Brie/laitage
dessert		Salade de fruits frais		Orange
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable