



Printemps 2015 : idées de menus équilibrés

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 peutvisible sur le document)

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Radis rouge	Betteraves en vinaigrette	Taboulé	Salade tomate concombre
Viande/poisson/œuf	Bavette grillée (ou autre pièce de bœuf) ou steak haché poêlé	Escalope de poulet/dinde	Filet poisson poêlé	Galette de sarrasin gruyère râpé/jambon/œuf
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Salade verte	Pommes de terre sautées (avec très peu d'huile)	Poêlée de légumes « maison » (brocolis, chou-fleur, carottes)	
Produit laitier/salade	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Dans le plat principal
dessert	Riz au lait « maison » (à faire la veille)	Poire	Kiwi	Compote de pomme
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Fenouil cru à l'orange	Salade verte	Salade riz basmati/maïs	Lentilles vinaigrette
Viande/poisson/œuf	Cuisse de poulet poêlée	Pâtes à la Bolognaise et gruyère râpé	Pain de thon (à faire la veille) et sauce fromage blanc ciboulette	Œuf(s) au plat
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Semoule aux épices ou nature		Haricots verts vinaigrette	Tomates provençales
Produit laitier/salade	Fromage/laitage	Dans le plat principal	Laitage consommé avec pain de thon	Fromage blanc aux fraises
dessert	Compote rhubarbe	Orange sanguine	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/oeuf	Poisson en conserve type sardine/maquereau ou œufs durs	Pâtes aux courgettes et cubes de jambon (talon) ou blanc de volaille (par exemple restes de poulet)	Sauté de porc sauce champignons (peut être fait la veille)	Cubes de poisson sauce curry (ou sauce tomate)
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Salade composée de batavia, tomate, dés de concombre, haricots verts et quelques boules de mozzarella		Purée pomme de terre /céleri ou brocolis...	Riz et épinards
Produit laitier/salade	Dans le plat principal	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
dessert	Crêpe dessert	Melon ou autre fruit frais	Nectarine ou autre fruit frais	Salade de fruits frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

