

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Cèleri en vinaigrette	Lentilles sauce échalote	Radis noir	Poireau en vinaigrette
Viande/poisson/o euf	Escalope (volaille ou veau)	Bœuf	Jambon blanc	Poisson grille/poêlé
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	pâtes	aux carottes	Endives braisées et pomme de terre à l'eau	Riz Basmati
Produit laitier/salade	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
dessert	Pomme cuite	poire	Salade kiwi /orange	Clémentines (x2)
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7 festif	Menu 8 festif
Entrée	Betteraves rouges en vinaigrette	Champignons crus sauce au yaourt	Salade de mâche à l'avocat et aux crevettes	Terrine de légumes
Viande/poisson/ oeuf	Petit salé	Steak haché ( maxi 5% de M.G.) en rouge	Gigot d'agneau	Poisson en papillote ou à la plancha
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Aux lentilles	Purée/poêlée de panais ou navet	Haricots blancs ou flageolets	Poêlée forestière (à base de champignons, sans féculents)
Produit laitier/salade	Fromage/laitage	Fromage/laitage (à adapter en fonction quantité de yaourt dans la sauce, par personne)	Tiramisu « maison » (avec très peu de sucre)	Fromage de chèvre  Tarte « maison » (sans ajout de sucre) en noir partie entre parenthèse
dessert	Ananas	Kaki ou grenade		
Pain	variable	Variable	Variable	Variable



# Menus équilibrés d'automne, avec moins de 5 composantes

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée		Salade verte		
Viande/poisson /oeuf	Saumon grille/poêlé	Endives au jambon	Poulet rôti ou pintade	Omelette aux pommes de terre et Salade de mâche
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Fondue de poireaux et riz au curry		Chou de choucroute et pomme de terre vapeur	
Produit laitier/salade	Fromage/laitage	Clafoutis aux pommes (base pâte à crêpe et sans ajout de sucre)	Fromage/laitage	Fromage blanc aux cubes de fruits frais
dessert	Banane (50g)		Kiwis (x 2)	
Pain	variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée		Potage endives/carottes au Brie	Salade d'endives aux noix	Sardines à l'huile ou à la sauce tomate
Viande/poisson/oeuf	Pâtes à la bolognaise + gruyère râpé et salade verte	Poisson grille/poêlé	pomme de terre tiède aux harengs, sauce échalote	Poêlée de chou fleur/carotte « maison » (à base de légumes frais ou surgelés)
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		salade verte		
Produit laitier	Dans le plat principal	Dans le potage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
dessert	Salade de fruits frais	Châtaignes grillées	Pomme (la pomme peut aussi être dans la salade d'endive, et on finit par un laitage au lieu du fromage)	Crêpe aux pommes cuites et cannelle
Pain	variable	variable	Dans le plat	variable

