

Avec une entrée de légumes de saison...

| Plat/aliment | Menu 1 | Menu 2 | Menu 3 | Menu 4 |
|---|---------------------------------|---|----------------------------|--|
| Entrée | Salade de carotte et radis noir | Salade de mâche et betterave | Céleri rave en vinaigrette | Salade d'endive aux noix Roquefort ou gruyère (ou autre fromage) |
| Viande/poisson/oeuf | Jambon blanc | Escalope poêlée | Poisson à l'oseille | Bœuf haché et haricots rouge ou Chili con carne |
| Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents | pâtes | Purée de pomme de terre ou patate douce rouge | Riz | |
| Produit laitier | fromage/laitage | fromage/laitage | fromage/laitage | Dans l'entrée |
| dessert | Compote | Clémentine | Kiwi | Kaki |
| Pain | Variable | Variable | Variable | Variable |

Avec une entrée à base de féculents

| Plat/aliment | Menu 5 | Menu 6 | Menu 7 | Menu 8 |
|---|---|------------------------------------|--|---------------------------|
| Entrée | Salade de pomme de terre (et tomate séchée) | Salade composée de haricots blancs | Lentilles en vinaigrette ou lentillais coralien | Salade de pâtes à la fête |
| Viande/poisson/oeuf | Omelette au fromage | Rôti de porc | Poisson grillé/ ou papillote | Bœuf aux carottes |
| Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents | Épinards ou salade de mâche | Endives braisées | Poêlée de champignons (crémés) (Champignons de Paris) | |
| Produit laitier | Dans le plat principal | fromage/laitage | fromage/laitage | Dans l'entrée |
| dessert | pomme | Orange | Ananas | Clémentines |
| Pain | Variable | Variable | Variable | Variable |

Menus équilibrés d'hiver gourmands

| Plat/aliment | Menu 9 | Menu 10 | Menu 11 | Menu 12 |
|---|--|--|-----------------------|---|
| Entrée | Chou rouge/blanc en vinaigrette | | Avocat vinaigrette | Radis noir ou salade d'endives aux pomme et poire |
| Viande/poisson/oeuf | Cocotte de thon | Poulet rôti ou escalope de poulet poêlée | Daube provençale | Lapin aux poireaux (ou autre viande blanche) |
| Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents | Riz Basmati | Navets et carottes aux épices et semoule | Pomme de terre vapeur | |
| Produit laitier | Fromage blanc au sucre vanillé (½ sachet suffit) | fromage/laitage | fromage/laitage | Riz/semoule au lait |
| dessert | | Litchis frais ou salade d'orange | ½ Pomelos | |
| Pain | Variable | Variable | | Variable |

| Plat/aliment | Menu 13 | Menu 14 | Menu 15 | Menu 16 |
|--|---|---|--|--|
| Entrée | Poireaux en vinaigrette | | | |
| Viande/poisson/oeuf | Blanquette de veau/dinde | Brandade de poisson et salade verte | Pot au feu (différentes bases) et ses légumes + pomme de terre | Salade de gésiers et mozzarella |
| Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents | Riz ou pâtes | | | |
| Produit laitier | Dans le dessert | fromage/laitage | fromage/laitage | Dans le plat principal |
| dessert | Salade de fruits frais et fromage blanc | Pomme au four à la cannelle ou poire au four au coulis de chocolat noir | Banane | Crêpes au sucre ou confiture ou pâte à tartiner au chocolat... |
| Pain | Variable | Variable | Variable | Variable |

J'ai également trouvé d'autres recettes alléchantes, mais que je n'ai pas pu les « caser »...alors je vous livre les idées (avec le code couleur des groupes d'aliments) :

- ✓ **Porc à la cévenole**
- ✓ **Poulet aux marrons et aux champignons**
- ✓ **Sauté de porc (au miel) et au raz el hanout (réduire ou supprimer le miel) + riz thaï**
- ✓ **Palette aux lentilles**
- ✓ **Choux de Bruxelles et carottes poêlées**