

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Salade de riz, maïs, thon, concombre, cubes de fromage	Pâtes bolognaises avec salade verte et gruyère râpé	Carottes râpées	Cuisse de poulet avec pâtes ou riz basmati ou rizzotto et haricots verts
Viande/poisson/oeuf			Omelette aux pommes de terre	
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents			Fromage blanc et morceaux de kiwi	
Produit laitier				Fromage/laitage
dessert	Orange ou compote	Fraises ou pomme cuite		½ Pomelos
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Rillettes de sardines « maison »	Wraps avec fromage frais, saumon fumé ou blanc de poulet, salade verte et tomate	Jambon blanc/steak grillé et Poêlée de pomme de terre/ carottes (nature ou à la provençale)	Salade verte / tomates/fenouil à la fêta ou chèvre, œuf mollet (vinaigrette à l'huile d'olive et ciboulette)
Viande/poisson/oeuf	Pâtes aux courgettes (ou autres légumes) et mozzarella		Duo de yaourt velouté et fraises	
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Ananas		Salade de fruits frais	Crêpe sucrée
Produit laitier				
dessert				
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	Nouilles chinoises sautées aux légumes et poulet(ou bœuf)	Gratin de légumes/pommes de terre et poisson (+ gruyère râpé ou autre fromage sur le gratin)	Salade composée avec : Œufs durs tomates et/ou salade verte/champignons crus gouda au cumin (ou autre fromage) pâtes et/ou maïs	Salade niçoise avec du riz en plus
Viande/poisson/oeuf				
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Fromage/laitage			Fromage blanc aux fruits rouges
dessert	Kiwi (x2)	Salade orange/pomelos à la cannelle	Cerises	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée	Concombre au yaourt et aneth	Taboulé au poulet et concombre/tomates (à l'huile d'olive de préférence)	Potage légumes et pomme de terre (1 petite PDT par personne)	Rouleau de printemps
Viande/poisson/oeuf	Hachis parmentier au chou fleur		Œuf à la coque et salade verte	
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Dans l'entrée	Fromage/laitage	Charlotte pêche et fromage blanc	Fromage/laitage
dessert	Compote de rhubarbe/pomme	Salade de fraise à la menthe fraîche		Banane
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable