

Avec une entrée de légumes de saison...

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Salade de carottes (de couleur)	Champignons crus vinaigrette	Salade de concombre au yaourt et menthe fraîche	Courgettes crues râpées
Viande/poisson/oeuf	Poisson grillé/poêlé/au four	Pâtes à la bolognaise (maison) + gruyère râpé	Sauté de dinde	Palette fumée ou rôti de porc
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Purée de pomme de terre		Riz parfumé	lentilles
Produit laitier	Laitage (fruit consommé en collation)	Dans le plat principal	fromage/laitage	Fromage blanc aux fraises fraîches
dessert		orange	ananas	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Avec une entrée à base de féculents

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Taboulé (à la semoule de blé ou au quinoa)	Salade pâtes aux tomates (cerise)(déco)	Salade de lentilles (voir variantes)	Salade mexicaine
Viande/poisson/oeuf	Jambon blanc	Poisson grillé	Escalope de dinde/poulet	Agneau ou bœuf poêlé
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Endives braisées	Courgettes à la provençale	Carottes cuites	Salade verte
Produit laitier	fromage/laitage	fromage/laitage	fromage/laitage	fromage/laitage
dessert	Salade de fruits : ananas/banane/kiwi	fraises	½ pomelos	compote
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Menus équilibrés printaniers et gourmands

Pour les week-end, jours de fête, ou tout simplement journées « gourmandes »

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée		Salade aux pamplemousse et crevettes		Asperges en vinaigrette
Viande/poisson/oeuf	Crêpe /galette de sarrasin au jambon et gruyère et salade verte	Poulet ou bœuf thaï	Poisson en papillote	Confit de canard grillé
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Riz basmati	Épinards ou tomates provençales	haricots vert en persillade
Produit laitier	Dans le plat principal	fromage/laitage	laitage	Fromage de chèvre frais sur salade à l'huile de noix
dessert	Salade de fruits kiwi/mangue	Melon ou salade de melon à la menthe	Tarte aux fraises	Charlotte aux fraises
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Menus équilibrés printaniers et sans entrée

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée				
Viande/poisson/oeuf	Sardine à l'huile	Salade composée :	Omelette	Paupiette sauce champignons
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Carottes râpées sauce citron	riz, avocat, concombre, tomate et thon ou autre poisson froid	Pomme de terre sautées et salade verte/ou endives	Petits pois et pomme de terre
Produit laitier	laitage	Fromage blanc et compote de pêche	Petit suisse et salade de fruits pomme/poire	Yaourt nature
dessert	Crêpe au sucre ou confiture...			fraises
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable