



## Menus minimalistes : collection été 2016

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	<b>Salade de riz/maïs, tomate, thon/œuf au curry et cubes de fromage</b>	<b>Salade verte et steak (haché) grillé et tranche de mozzarella fondue</b>	<b>Sauté de dinde et purée de pomme de terre ou pomme de terres sautées</b>	<b>Salade de pâtes, courgettes crues râpées et émincé de poulet aux épices (froids) + sauce au yaourt ou fromage blanc ; +/- menthe fraîche ou coriandre fraîche</b>
Viande/poisson/œuf				
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier			<b>Fromage</b>	
dessert	<b>Melon</b>	<b>Clafoutis aux cerises</b>	<b>blanc/yaourt velouté aux framboises</b>	<b>Nectarine</b>
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	<b>Radis avec fromage blanc de vache ou chèvre salé/poivré</b>	<b>Salade de quinoa à la fêta, tomate et blanc de volaille et herbes aromatiques</b>	<b>Omelette aux pommes de terre et Poivron cuits (froid ou chauds) à l'huile d'olive</b>	<b>Gratin aux légumes du soleil et carpaccio de bœuf</b>
Viande/poisson/œuf				
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	<b>Taboulé de la mer</b>		<b>Milk shake « léger »</b>	
dessert	<b>Pastèque</b>	<b>Abricots</b>	<b>à la pêche/nectarine</b>	<b>Tarte aux fraises</b>
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable



Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	<b>Lentilles froides, carottes râpées et émincé de haddock ( ou autre poisson froid)</b>	<b>Salade de tomates aux fraises, huile d'olive et basilic frais</b>	<b>Cake au poisson ou jambon et salade verte</b>	<b>Salade de haricots verts vinaigrette, œuf mollet et maïs/haricots rouges</b>
Viande/poisson/oeuf		<b>Bruchetta au chèvres frais et jambon cru</b>		
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	<b>fromage/laitage</b>			<b>fromage/laitage</b>
dessert	<b>Pêche</b>	<b>Petite salade de fruits frais</b>	<b>Glace aux yaourt et fruits rouges</b>	<b>Pastèque et melon</b>
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée	<b>Melon à l'italienne</b>	<b>Salade de pomme de terre, tomates, oignons rouges et jambon blanc ou poisson</b>	<b>Wraps, salade/tomate/ concombres, blanc de volaille froid (ou restes de viande/poisson), tzatziki</b>	<b>Pierrade de différentes viandes et salade verte</b>
Viande/poisson/oeuf	<b>Pâtes au basilic frais et parmesan</b>			
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier		<b>Fromage blanc aux fraises et menthe fraîche</b>	<b>Fromage blanc sel et poivre (peut aussi remplacer le tzatziki dans le wraps)</b>	<b>Plateau de fromage</b>
dessert	<b>Abricots</b>		<b>Compote ou salade de fruits frais</b>	<b>Crumble aux abricots et amande amère</b>
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable