

Mes menus pour la rentrée sont faits

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Salade de tomates à l'huile d'olive	Salade composée : Taboulé Concombre Blanc de poulet	Salade verte et Omelette aux pommes de terre et ciboulette	
Viande/poisson/oeuf	Jambon blanc			Escalope de dinde ou poisson
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Pâtes ou mélange de céréales			Riz et ratatouille
Produit laitier	Yaourt	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
dessert	Nectarine	Fraises	Pêche	Pastèque ou melon
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée		Salade composée : Pâtes froides Cubes de courgette crue, poivrons, tomates, concombres, Viande froide (ou restes) ou Thon	Salade d'épinards frais ou radis rouge Rôti de porc sauce moutarde et estragon ou aux champignons ou au romarin	Salade composée : Pomme de terre Tomates cerises Œufs durs Vinaigrette à l'échalote
Viande/poisson/oeuf	Steak ou steak haché			
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Salade verte et Rizzoto		Fromage/laitage	
Produit laitier	Fromage blanc et fraises	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage blanc et cubes d'abricots
dessert		Compote ou fruits au sirop léger	Compotée pomme banane	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée			Sardine ou maquereau en conserve	Melon ou pastèque
Viande/poisson/œuf		Salade composée : Riz basmati/maïs Tomates, concombre Cubes/talon de jambon	Dans l'entrée	Poulet ou œufs au plat
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Pâtes bolognaise au basilic et salade verte		Duo pomme de terre et carottes cuites à l'huile d'olive, à l'ail et persil	Quinoa et courgettes poêlées à l'huile d'olive
Produit laitier	Fromage/laitage A moins que le gruyère râpé soit dans le plat principal	Cubes de gruyère ou autre fromage	Fromage/laitage	Yaourt/fromage blanc
dessert	Compote	Salade de fruits pêche abricots	banane	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable