




Mes menus pour la rentrée sont faits

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée				
Viande/poisson/œuf	Parmentier de poisson chou-fleur /pomme de terre	Steak (haché)	Palette fumée	Salade composée : Salade de mâche, chèvre, pomme de terre ou haricots rouges et blanc de poulet
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Pâtes et salade verte (ou pâtes bolognaise et salade verte)	Lentilles au curry/cumin et carottes sautées	
Produit laitier	Fromage/laitage	Fromage blanc aux cubes de poire	Fromage/laitage	Dans le plat
dessert	Orange	fraîche et petit filet de miel	Clémentines	Ananas frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée				
Viande/poisson/œuf	 Endives bonne femme	Sardines à l'huile ou maquereau	Confit de canard ou autre volaille poêlée	Œuf dur et salade de carottes râpées au radis noir
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Duo épinards crévés et riz (basmati)	Pâtes aux brocolis/champignons	
Produit laitier	Fromage/laitage	Laitage	Laitage	Fromage/laitage
dessert	Pomme et cerneaux de noix	Kiwi	½ pamplemousse	Pain perdu
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée			Salade d'endives, pomme et noix	1/2 pamplemousse
Viande/poisson/œuf	Lasagnes au poisson et poireaux	Émincé de dinde aux champignons ou cœur de céleri et Céréales gourmandes	Riz aux épices à paëlla et calamar	Cuisse/pilons de poulet
Compléments = 1/2 lég. + 1/2 féculents ou légumes ou féculents				Purée pomme de terre/pâtisson
Produit laitier	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Laitage	Laitage
dessert	Clémentines	Raisin ou mangue		
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée				
Viande/poisson/œuf	 Estouffade de Bœuf	 Salade d'endives, maïs, saumon ou crevettes et pamplemousse	Rouelle de porc ou sauté de porc	Soupe de poisson avec pain grillé et gruyère râpé
Compléments = 1/2 lég. + 1/2 féculents ou légumes ou féculents	Purée de potimarron (avec pomme de terre)		Chou de Bruxelles et Pomme de terre	Salade verte aux champignons de Paris (crus)
Produit laitier	Verrine fromage blanc, poire, amandes grillées et coulis de chocolat	Fromage blanc et écrasé de Spéculoos	Fromage/laitage	Dans la soupe de poisson
dessert		Dans le plat	pomme	Salade orange /kiwi/banane
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable