


Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Salade de riz + Maïs, betterave, tomate, avocat et thon ou autre poisson	Escalope de dinde poêlée + pâtes aux champignons de Paris	Pomme de terre vinaigrette échalote + œufs mollet et salade verte/iceberg	Salade composée : Salade verte/roquette Emincé de poivron Champignons crus Emincé de poulet Vinaigre balsamique Copeaux de Parmesan
Viande/poisson/œuf				
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Copeaux de Parmesan
Dessert	Fraises	abricots	Duo pastèque et melon	Clafoutis aux cerises (fait avec pâte à crêpes)
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Variantes				Les poivrons peuvent aussi être cuits au préalable avec un filet d'huile d'olive – puis refroidis

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Salade de pâtes + Ail, bacon ou restes de viande froide ou jambon blanc, tomate, salade verte Basilic/ ciboulette/persil	Tomates +cubes d'emmental/ chèvre et maïs à l'huile d'olive et balsamique	Poivron rouge farci et riz	Salade verte, pastèque et fêta Huile d'olive et quelques olives noires
Viande/poisson/œuf		 Pain aux courgettes (contient des œufs)		Pâtes à l'encre de seiche et saumon
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Fromage/laitage	Dans l'entrée	Fromage blanc avec	Dans l'entrée
Dessert	Melon	abricots	Fraises/banane	1 kiwi
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	Salade de pomme de terre + poisson froid, haricots verts ail, persil huile d'olive	Salade verte ou radis	Taboulé	Concombre à l'huile de colza
Viande/poisson/œuf Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Pizza maison Avec Pâte à pizza jambon/ anchois Mozzarella Champignons Poivrons	Tomate provençales et œuf au plat	Salade de lentille, coriandre, curry échalote Restes de viande froide Huile d'olive
Produit laitier	Fromage/laitage	Dans la pizza		Fromage/laitage
Dessert	Nectarine	Salade de fruits frais	Suisse et pêche jaune	Melon/pastèque
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16 <i>barbecue party</i>
Entrée	Salade de quinoa + Blanc de poulet froid Concombre, tomate, Echalote, menthe Huile d'olive Jus de citron	Tomate surprise	Salade de courgettes crues râpées et cubes de feta/chèvre ou autre fromage	Petits légumes trempette à l'apéro Radis, tomates, champignons, courgette crue, petits pois crus....
Viande/poisson/œuf Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Moules au curry	Chili con carne (avec haricots rouges et riz)	Chipolata/merguez Fondue de poivrons rouges à l'huile d'olive (chaud)
Produit laitier	Fromage/laitage	Dans l'entrée	Dans l'entrée	Charlotte fromage blanc et fraises
Dessert	Pastèque	Salade de fruits frais à la menthe	pêche	
Pain	Variable	Avec les moules	Variable	Variable