

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Salade composée : Pousses de soja frais Salade verte	Courgette crue râpée vinaigrette et feta	Salade d'endives, quelques cubes de betterave et chèvre	Taboulé au poulet, concombre et/ou tomate
Viande/poisson/œuf	Menthe fraîche Blanc de dinde ou crevettes roses	Steak (haché) grillé et Pâtes à la sauce tomate ou nature	Pommes de terre cuites à l'eau et poisson grillé ou Brandade de morue	
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Vermicelles de riz			
Produit laitier	Fromage/laitage	Dans l'entrée	Dans l'entrée	Fromage/laitage
Dessert	Salade kiwi + orange	½ pamplemousse	Poire	Pomme
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Salade iceberg au pamplemousse rose	Salade composée : Pâtes (tricolores)	Lentilles vinaigrette échalote	Sardine en boîte
Viande/poisson/œuf	Boudin noir et purée de pommes de terre	Tomates cerise Concombre Poulet/dinde froid Mozzarella Basilic frais	Œuf au plat ou en omelette Salade verte	Salade de haricots rouges, maïs, tomate, et/ou concombre et coriandre Huile d'olive
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Laitage	Huile d'olive	Fromage/laitage	Fromage blanc/yaourt + kiwi frais
Dessert	Dans l'entrée	Orange malsaise	Compote de pomme Sans ajout de sucre	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Observations			On peut aussi mettre le produit laitier avec les œufs en faisant une omelette au fromage	

<i>Plat/aliment</i>	<i>Menu 9</i>	<i>Menu 10</i>	<i>Menu 11</i>	<i>Menu 12 festif</i>
<i>Entrée</i>	Riz cantonnais		Salade composée froide :	Asperges sauce gribiche
<i>Viande/poisson/œuf</i>	+ Duo salade verte et carottes râpées	Cuisse /pilon de poulet grillé	Pommes de terre Thon/poisson blanc Tomates ou champignons de Paris crus Salade verte Huile d'olive Persil frais ou ciboulette fraîche	Roti de bœuf ou Gigot de 7h00 ou Pintade rôtie ou Magret canard grillé ou assortiment de poissons grillés
<i>Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents</i>		Navet et carottes + semoule de couscous aux épices	Quelques olives pour la déco	Haricots verts à l'ail ou Poêlée de champignons ou Fondue de poireaux
<i>Produit laitier</i>	laitage	Fromage/laitage	Fromage blanc + fraises fraîches ou autre fruit	Fromage/laitage
<i>Dessert</i>	Ananas	Salade d'orange/ pamplemousse rose		Tarte aux fraises (pâte brisée)
<i>Pain</i>	Variable	Variable	Variable	Variable
<i>Observations</i>		On peut aussi faire un tajine de poulet navet carottes sans ajout de produits sucrés (fruits séchés, miel). On garde la semoule comme féculent		Même sans entrée, le repas reste équilibré

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée	Chou blanc et carottes râpées Sauce au fromage blanc et moutarde	Salade d'épinards crus, fromage de chèvre, poulet/dinde ou œuf mollet/au plat		Salade composée : Riz long ou riz basmati/maïs Poivron rouge Haricots verts
Viande/poisson/œuf	Pâtes à la bolognaise		Bœuf bourguignon	Œufs durs et filets d'anchois Huile d'olive Quelques olives pour la déco
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents			Purée de pommes de terre ou pommes de terre vapeur et haricots verts	
Produit laitier	Dans le plat principal		Fromage/laitage	Laitage
Dessert	Salade de fruits frais ou fruits cuits au four ou compote sans sucre ajouté	Crêpes avec la purée de fruits à texture confiture ou compote sans sucre ajouté	orange	Banane (80g maxi = 12g glucides)
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable