

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée			Champignons crus ou petites courgettes crues vinaigrette	Melon
Viande / poisson / oeuf	Salade de tomates, riz et thon au basilic ou persil	Pâtes à la bolognaise ou Pâtes + steak haché + Fromage râpé et Salade verte	Escalope de porc grillée	Salade de carottes râpées et œufs durs
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents			Purée de pommes de terre (peut être préparée la veille)	
Produit laitier	Fromage / laitage	Dans le plat principal	Fromage blanc / yaourt	Riz ou semoule au lait
Dessert	Abricots	Nectarine	Le fruit peut être consommé à un autre moment	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Observations	Ou autre poisson ou restes de poissons froids		On a au moins une crudité dans le repas avec l'entrée. c'est pour cela que l'on peut consommer le fruit à un autre moment	Les carottes peuvent être râpées la veille mais on ajoute la vinaigrette juste au moment de manger.

Code couleur des groupes d'aliments :


féculents ; **fruits/légumes CRUS** ; **fruits/légumes CUITS**

viande/poisson/œuf ; **produits laitiers** ; **produits sucrés** ;

matières grasses en grande quantité (normalement en jaune mais c'est une couleur peut visible sur le document)

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Salade de pâtes froides avec maïs, tomates cerise, concombre, saumon cuit froid. Vinaigrette à la ciboulette	Salade de betterave et fromage de chèvre frais	Salade de pommes de terre, haricots verts et blanc de volaille froid	Tomates vinaigrette et fromage (chèvre, mozzarella, feta, gouda au cumin...)
Viande / poisson / oeuf		Jambon blanc (ou jambon vendéen) et haricots blancs au persil et à l'ail		Escalope de dinde aux champignons
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Mélange de céréales gourmandes		
Produit laitier	Fromage / laitage	Dans l'entrée	Fromage / laitage	Dans l'entrée
Dessert	Raisin	Orange ou nectarine	Prunes	Salade de fruits frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Observations	Ce plat permet aussi d'utiliser des restes de poisson cuits. On peut remplacer la tomate cerise par des radis rouges.	Haricots blancs ou mogettes Vendéennes.	Ce plat permet aussi d'utiliser les restes de viande froids.	Pensez aux herbes aromatiques avec les tomates pour les saveurs et la couleur.

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée				1/2 pomelos
Viande / poisson / oeuf	Sauté de porc			
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Purée de pommes de terre et chou-fleur	Pâtes aux courgettes jaunes et blanc de volaille	Galette de sarrasin, poisson cuit et épinards	Omelette au fromage et salade verte
Produit laitier	Fromage / laitage	Fromage / laitage	Fromage / laitage au coulis de framboise "maison"	
Dessert	Kiwi ou kiwi gold	Pastèque		Crêpes sucrée
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Observations	Le kiwi gold est un kiwi à la chair jaune	Le fromage peut aussi se trouver dans le plat de pâtes. Attention à ne pas multiplier les portions dans ce cas : on n'en remange pas avant le dessert	On peut également utiliser des restes de poisson cuits ----- On peut remplacer la framboise par un autre fruit cru.	On peut aussi cuire des crêpes en plus qui seront dégustées le lendemain matin au petit déjeuner, à la place du pain.

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée	 Bruschetta au jambon cru, tomates fraîches, mozzarella et basilic frais. On peut l'accompagner d'une salade verte			1/2 pomelos
Viande / poisson / oeuf		Escalope de volaille	Poisson grillé/poêlé	Sauté de dinde
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Purée de potimarron ou citrouille (avec de la pomme de terre)	Riz et ratatouille	Semoule de couscous
Produit laitier		Fromage / laitage	Fromage / laitage	Laitage et compote de fruit
Dessert		Salade de fruits frais	Pomme	1/2 pomelos
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable