



# Menus Minimalistes et équilibrés Automne 2017

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	<b>Carottes râpées</b>	<b>Filet de poisson</b> <b>Epinards et riz</b> <b>basmati</b>	<b>Radis noir à croquer</b> <b>ou râpé</b>	<b>Potage carotte, poireau et</b> <b>pomme de terre</b>
Viande/poisson/œuf	<b>Blanc de poulet</b> <b>poêlé</b>		<b>Lentilles corail au</b> <b>curry et coriandre et</b> <b>émincé de dinde poêlé</b>	<b>Omelette</b> <b>et salade verte</b>
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	<b>Pâtes</b>			
Produit laitier	<b>Fromage/laitage</b>	<b>Fromage/laitage</b>	<b>Fromage blanc et</b> <b>mangue ou kiwi</b>	<b>Fromage/laitage</b>
Dessert	<b>Orange</b>	<b>clémentines</b>	Variable	<b>Pomme</b>
Pain	Variable	Variable		Variable
Variantes	Carottes râpées au citron, ou au sésame 🍷	Poisson en papillote	Même plat mais avec des lentilles vertes	Omelette aux fines herbes, au jambon ou œufs au plat

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	<b>Demi-</b> <b>pamplemousse rose</b>	<b>Chou rouge ou céleri</b> <b>vinaigrette</b>	<b>Poireau vinaigrette</b>	<b>Salade de</b> <b>chou blanc (cru), pomme</b> <b>de terre,</b> <b>blanc de volaille, et</b> <b>cubes de gouda au cumin</b>
Viande/poisson/œuf	<b>Jambon blanc,</b> <b>haricots verts et</b> <b>« céréales</b> <b>gourmandes »</b>	<b>Filets de maquereau</b> <b>grillé</b> <b>et</b> <b>pomme de terre cuite</b> <b>à l'eau</b>	<b>Pâtes bolognaises et</b> <b>gruyère râpé</b>	
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	<b>Yaourt ou fromage</b> <b>blanc</b>	<b>Fromage/laitage</b>		
Dessert	Fruit dans l'entrée	<b>Compote pomme</b> <b>coing</b>	<b>Pomme avec 1 ou 2</b> <b>cerneaux de noix</b>	<b>Poire ou banane ou</b> <b>compote de fruit</b>
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Variantes	« Céréales gourmandes » ou « mélanges céréales et légumes secs »			Compote rhubarbe banane « maison »



Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée			Salade de mâche et betterave	Potage carotte chou-fleur pomme de terre
Viande/poisson/œuf	Pâtes au saumon et salade verte/iceberg	Cuisse/blanc de poulet	Chili con carne	Salade d'endive aux noix et émincé de dinde
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Navet/carotte aux épices et semoule de couscous		
Produit laitier	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
Dessert	Kiwi	Salade d'orange	Clémentines	Poire ou compote de poire
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Variantes	Remplacer les pâtes ordinaires par des pâtes à l'encre de sèche	Dans le plat de légumes aux épices, on peut rajouter de la courgette		

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée	Champignons de Paris crus en salade	Lentilles vinaigrette	Rillettes de sardine	Potage provençal
Viande/poisson/œuf	Riz/rizotto aux épices et moules	Steak de bœuf ou steak haché	Dans l'entrée	Croque-monsieur et salade verte
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Purée de carotte et potimarron	Salade de chou chinois 🍷	
Produit laitier	Fromage blanc en faisselle avec compotée de pomme à la vanille	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Ananas frais
dessert		Salade de fruits frais	Crêpe sucrée	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable