





Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Salade de riz +			Tomates cerise et radis en trempette
Viande/poisson/œuf	Tomates/courgette crue râpée	Taboulé au poulet ou blanc de volaille et concombre vinaigrette	 Fajitas végétarien aux haricots rouges + salade verte si envie	Pizza « maison »
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Poisson froid/fumé Huile de colza Coriandre ou ciboulette			Avec Pâte à pizza Fromage Coulis de tomates Champignons Jambon ou thon/saumon origan
Produit laitier	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage dans le fajitas	
Dessert	Pêche	Pastèque	Salade de fruits frais	Fraises
Pain	Variable	Variable	Le plat principal est assez riche en féculents avec le fajitas + les haricots rouges	

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée		Salade de haricots blancs et persil Huile colza		
Viande/poisson/œuf	Salade de pâtes + Compotée de poivrons rouges Blanc de volaille + origan Quelques cubes de fromage	Terrine de thon  et sauce au fromage blanc salé ciboulette +	Tomates provençales avec œuf(s) au plat et riz chaud	Rôti de porc Pommes de terre sautées et fenouil
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Salade verte et haricots verts vinaigrette huile de colza		
Produit laitier			Fromage/laitage	Fromage/laitage
Dessert	Melon	Abricots	Fraises	Une petite banane ou salade de fruits frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Information complémentaires	Cuisson des pâtes « al dente »		On peut faire un rizotto au parmesan et le produit laitier est dans le plat principal	100 g. de banane apportent 15 g. de glucides

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	Salade de lentilles et carottes râpées + Œuf mollet	Melon à l'italienne (avec jambon cru)	Tomate mozzarella	Cuisse de poulet et riz au curry Et tomates cuites
Viandel/poisson/œuf		Pâtes aux brocolis (ou autres légumes de saison)	Poisson poêlé ou au four et courgettes à la provençale	
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Fromage/laitage	Yaourt/fromage blanc	Dans l'entrée	Fromage/yaourt avec ananas
Dessert	Pêche		Crêpe et coulis de fraises	coupé
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Information complémentaires		Le jambon cru est riche en sel – on consomme un laitage à la place d'un fromage pour limiter les apports en sel du repas. Le fruit est consommé en entrée		

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16 - festif
Entrée	Salade de pommes de terre + Haricots verts escalope de dinde émincée échalote	Saumon et épinards + riz basmati	 Pois chiche au cumin	Salade aux crevettes et pamplemousse
Viandel/poisson/œuf			Courgette bolognaise au parmesan	 Poulet rôti Piperade ou ratatouille niçoise
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Fromage/laitage	Fromage/laitage		Fromage/laitage
Dessert	Melon	Nectarine	Abricots	Tarte aux fraises
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
variantes			On peut remplacer le parmesan par un autre fromage	On peut remplacer les crevettes par du saumon cuit ou fumé. Le saumon cuit sera moins riche en sel que le saumon fumé