

## Repas froids à emporter

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Salade composée : <b>riz basmati,</b> <b>poivron rouge,</b> <b>tomates,</b> <b>concombre,</b> <b>thon en boîte</b>	Salade composée : <b>lentilles cuites</b> <b>froides au curry,</b> <b>coriandre, carottes</b> <b>râpées, et viande</b> <b>blanche en cubes</b>	<b>Salade de pâtes</b> avec <b>poivron jaune,</b> <b>courgette crue,</b> <b>poulet mariné cuit,</b> <b>mozzarella,</b> <b>basilic frais,</b> <b>huile d'olives</b>	<b>Salade de pommes</b> <b>de terre, salade</b> <b>verte, mini asperges</b> <b>pique-nique, œuf</b> <b>dur</b>
Viande/poisson/œuf				
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	<b>Fromage/laitage</b>	<b>Fromage/laitage</b>		<b>Fromage/laitage</b>
Dessert	<b>Compote/fruits</b> <b>cuits</b>	<b>Kiwi/pêche</b>	<b>Poire/nectarine</b>	<b>Orange/abricots</b>
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Informations complémentaires	Limiter l'ajout de sel car les poissons en boîte comme le thon sont déjà riches en sel.	On peut aussi utiliser la base de lentilles pour faire une « salade de lentilles façon niçoise » 🍷 mais je vous conseille de ne pas saler la vinaigrette car le thon, les anchois et les olives sont déjà riches en sel.	On peut aussi ajouter des tomates séchées ou confites.	Pour plus de couleurs et de saveurs, on peut ajouter quelques grains de maïs, des câpres ou 1 à 2 olives.

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	<b>Sandwich</b> <b>« maison » au pain</b> <b>aux céréales</b> <b>Avec</b> <b>Concombre</b> <b>Saumon fumé</b> <b>Sauce fromage</b> <b>blanc</b>	<b>Salade composée</b> <b>Courgette crue en</b> <b>tranche</b> <b>Taboulé/semoule</b> <b>cuite froide</b> <b>Cubes de poulet</b> <b>froid</b>	<b>Wraps avec</b> <b>salade</b> <b>verte, jambon</b> <b>blancet sauce tzatziki</b>	<b>Salade de</b> <b>boulgour« du</b> <b>soleil » avec :</b> <b>poivron</b> <b>rouge/jaune/vert</b> <b>Tomates cerise</b> <b>poisson blanc</b> <b>cuit ou reste de</b> <b>viande blanche,</b> <b>2 ou 3 olives noires,</b> <b>feta,</b> <b>basilic frais,</b> <b>graine de cumin,</b> <b>huile d'olives et jus</b> <b>de citron</b>
Viande/poisson/œuf				
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier		<b>Fromage/laitage</b>	<b>laitage</b>	
Dessert	<b>Salade de fruits</b> <b>frais</b>	<b>Compote</b>	<b>Fraises/melon</b>	<b>Fruits cuits ou</b> <b>au sirop « léger »</b>
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Informations complémentaires	<b>Pour faire la sauce :</b> prendre un fromage blanc à 20% MG, ajouter du poivre et quelques herbes fraîches à votre goût. Le saumon fumé est déjà riche en sel.	Ajouter la vinaigrette au dernier moment – sinon la courgette sera moins croquante à cause du sel contenu dans la sauce	On peut aussi ajouter des tomates.  Le jambon blanc est riche en sel. On équilibrera un peu les apports en sel du repas en consommant un laitage à la place du fromage qui, lui aussi, est riche en sel.	

## Repas à emporter avec un plat chaud

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée	Concombre vinaigrette		Tomate mozzarella	
Viande/poisson/oeuf	Pâtes bolognaises avec gratin râpé	Purée de pomme de terre + haricots verts Poisson	Riz cantonnais	Semoule, courgette/aubergine à l'huile d'olives et émincé de poulet
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier		Fromage/laitage	Dans l'entrée	Fromage/laitage
Dessert	Pomme/abricots ou fruit cuit	Pomelos/melon	Compote	Fraises /pêche
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Informations complémentaires				<p>Dorer le poulet émincé et finir la cuisson avec les courgettes/aubergines pour qu'il reste moelleux. On peut aussi ajouter des épices, de la coriandre etc.</p> <p>Avec les fraises ou la pêche, on peut ajouter une feuille de menthe fraîche ciselée</p>