




# Menus minimalistes et équilibrés collection printemps 2017

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Taboulé	Salade composée :		Maquereau sauce moutarde/sardine
Viande/poisson/oeuf	Omelette/œufs au plat et salade iceberg	Riz/riz basmati	Poêlée de poivron et pommes de terre au bœuf haché et ras el hanout	Pâtes aux courgettes
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Courgette crue Tomate Poivron rouge Reste de viande ou poulet froid		
Produit laitier	Yaourt/fromage blanc + poire fraîche en cubes	Cubes de fromage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
Dessert		Fraises ou pomelos	Orange sanguine	Kiwi
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable



Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8 festif
Entrée	Salade composée : Chou romanesco cru	Salade de fenouil à l'orange	Pizza « maison » : Pâte à pizza	Salade verte au pamplemousse rose
Viande/poisson/oeuf	Pommes de terre Gésiers de volaille confits ou restes de viande	Spaghettis bolognaise et gruyère râpé	Poivrons rouge, champignons Mozzarella Poulet nature ou aux épices	Moules marinière ou autre préparation
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents			On peut ajouter une salade verte/roquette en accompagnement	Frites
Produit laitier	Yaourt velouté nature			 Glace express sans sorbetière (au fromage blanc) et fraises fraîches
Dessert	Pomme ou banane	Compote de rhubarbe/banane	Salade mangue et fruits de la passion ou autres fruits frais	
Pain	Variable	Variable	Variable	A limiter si possible

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée			Salade de betterave au chèvre frais	Salade composée :
Viande/poisson/oeuf	Cuisse de poulet grillée/poêlée	Poisson grillé/poêlé	Pintade ou agneau ou magret de canard ou lapin ou veau	Tomates Concombre Mozzarella
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Navet/carottes/ courgettes au curry + semoule de blé	Pommes de terre et épinard légèrement crémés	Céréales gourmandes ou purée de pois cassés	Escalope de dinde froide
Produit laitier	Fromage/laitage	Fromage blanc/yaourt+ fraises fraîches	Dans l'entrée	
Dessert	Salade Pomelos/orange		Nectarine ou kiwi	Crêpe au sucre ou confiture
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16 festif
Entrée	Radis rouge et sauce au fromage blanc		Salade composée Pâtes	Asperges en vinaigrette
Viande/poisson/oeuf	Risotto « surprise »	Jambon blanc ou steak grillé	Thon Tomates	Poulet fermier rôti en chemise d'ail
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Purée pommes de terre et céleri rave	Courgette crue ou carotte râpée Quelques olives noires	Champignons et haricots verts
Produit laitier	Dans l'entrée	Fromage/laitage	Fromage blanc en faisselle	Fromage de chèvre frais
Dessert	Cerise ou autre fruit frais	Salade de fruits frais	Ananas frais	Tarte aux fraises
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Pour le menu 16 festif, si les asperges sont trop chères, remplacez les par une salade verte et toast au chèvre frais. De ce fait votre fromage est dans l'entrée. On ne met pas de seconde part de fromage après le plat principal. On passe directement du plat principal au dessert.