

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
|---------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|--|
| Déjeuner | A faire en double portion ① | A faire en double portion ③ | Restes du mardi midi ③ | A faire en double portion ④ | Restes du jeudi midi ④ |
| Légumes | Haricots verts en vinaigrette ou chauds | Tomates ou endives (selon la saison) | Tomates ou endives (selon la saison) | Carottes râpées au jus de citron | Carottes râpées au jus de citron |
| Féculents | Pomme de terre cuite à l'eau ou en purée | Lentilles vinaigrette sauce échalotes | Lentilles vinaigrette sauce échalotes | Riz basmati | Riz basmati |
| Viandes/ Poisson/œuf | Escalope de volaille | Œufs durs ou mollets ou pochés | Œufs durs ou mollets ou pochés | Poulet au curry | Poulet au curry |
| Dîner | A faire en double portion ② | Restes du lundi midi ① | Restes du lundi soir ② | Repas « petits restes » avant le week-end pour éviter le gaspillage | ⑤ Le week-end approche... repas dinatoire ! |
| Légumes | Salade verte | Haricots verts en vinaigrette ou chauds | Salade verte | | Tartines aux rillettes de sardine, aux rillettes de saumon, au jambon cru... |
| Féculents | Pâtes au thon ou au saumon | Pomme de terre cuite à l'eau ou en purée | Pâtes au thon ou au saumon | | Champignons crus, tomates cerise, concombre, courgette crue, radis... en trempette |
| Viandes/ Poisson/œuf | | Escalope de volaille | | | Cubes de fromage Salade de fruit frais de saison |