





Code couleur des groupes d'aliments :

féculents ; **fruits/légumes CRUS** ; **fruits/légumes CUIITS** ; **viande/poisson/œuf** ; **produits laitiers** ; **produits sucrés** ; **matières grasses en grande quantité** (normalement en jaune mais c'est une couleur peut visible sur le document)

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Poireau froid sauce vinaigrette	½ pamplemousse	Lentilles vinaigrette à l'ail et pointe de curry	Salade d'endives aux cerneaux de noix et cubes de fromage
Viande/poisson/œuf	Jambon blanc	Emincé de volaille aux épices indiennes, riz thaï et chou chinois	Poisson poêlé/grillé	Omelette aux pommes de terre
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Pâtes « al dente » au fromage râpé		Poêlée de champignons	
Produit laitier			Fromage/laitage	Dans l'entrée
Dessert	Orange	Laitage	Pomme	2 clémentines
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Carpaccio de radis noir en vinaigrette	Carottes râpées au citron	Sardine ou maquereau en conserve	Salade betteraves cuites, mâche et fromage frais
Viande/poisson/œuf	Riz au saumon	 Sauté de dinde à la provençale (la recette inclue des pommes de terre)		Tagliatelles aux poireaux
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Fromage type bleu et poire (à consommer ensemble)	Laitage et compotée de poire	Fromage blanc et ½ banane mélangés (environ 50 g. de banane = 10 g. de glucides)	Dans l'entrée
Dessert			2 clémentines	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	Potage de légumes et crème de gruyère ou brie		Potage de légumes et pommes de terre	Potage de légumes
Viande/poisson/œuf	 Quinoa indien au poulet	Poison poêlé/grillé ou en papillote	Salade verte et blanc de poulet/dinde (froid ou chaud)	Galette de sarrasin avec un œuf au plat et gruyère râpé
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		 Poêlée de poireau et céleri rave		
Produit laitier	Dans l'entrée	Riz au lait sans sucre ajouté, sur lit de compote de pomme à la cannelle	Fromage/laitage	
Dessert	Pomme		Ananas frais ou compote sans sucre ajouté	Poire ou salade de fruits frais sans sucre ajouté
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16 festif
Entrée	Salade composée de crudités	Salade verte ou salade de mâche et champignons de Paris crus + cubes de fromage		Salade trévisse et fromage de chèvre
Viande/poisson/œuf	Jambon vendéen et mogettes	 Encornets à la provençale et riz blanc	Escalope de dinde ou cuisse de poulet grillée/poêlée	Gigot d'agneau de 7 heures
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents			Poêlée endives et pommes de terre	Haricots verts en persillade
Produit laitier		Dans l'entrée	Fromage/laitage	Dans l'entrée
Dessert	Laitage et kiwi mélangés	Compote sans sucre ajouté ou fruit cuit entier	Orange	Tarte aux pommes et amandes – sans sucre ajouté
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable